



MIĘŚIEN CZWOROBOCZNY :  
górną część pleców, między  
szyją a ramionami

MIĘŚNIE NARAMIENNE:  
ramiona

TRICEPS: tylna część  
górných części ramion

MIĘŚNIE KLATKOWE:  
klatka piersiowa

RDZEŃ: wszystkie  
mięśnie brzucha i dolnej  
części pleców

### **SUKCES MISJI: Szczupły, silny i pewny siebie**

CHCĘ, ABYŚ ZROZUMIAŁ, w przeciwieństwie do wielu innych autorów tekstów o fitnessie, nie trenuję gwiazd filmowych, telewizyjnych, modelek ani innych osobowości, których utrzymanie zależy od kondycji fizycznej. Trenuję tych, których życie zależy od kondycji fizycznej. Przez dekadę stosowałem ćwiczenia z wykorzystaniem masy ciała, aby stworzyć najszczuplejszych, najsilniejszych i najbardziej pewnych siebie ludzi w naszej cywilizacji. Dopracowałem programy i niezliczone ćwiczenia w tej książce, przygotowując setki stażystów do ekstremalnych wymagań najbardziej elitarnych poziomów społeczności operacji specjalnych Stanów Zjednoczonych. Przez lata rozwijałem nowe zasady szkolenia i obserwowałem rezultaty. Znakomity rekord skłonił najwyższe dowództwo do zaakceptowania mojego systemu. Najbardziej zaawansowane siły wojskowe — od Navy SEALs po Zielone Berety i operatorów taktyki specjalnej sił powietrznych - wykorzystują te ćwiczenia jako kręgosłup swojego treningu siłowego, a teraz przedstawiam je tutaj. Teraz, po raz pierwszy, mężczyźni i kobiety spoza SpecOps mają okazję osiągnąć szczyt sprawności fizycznej, poświęcając zadziwiająco mało czasu. Przejrzyste, zwarte i kompletne, przenoszę te ćwiczenia do Twojego salonu, sypialni, pokoju hotelowego, garażu, podwórka, biura, gdziekolwiek chcesz. Są one przeznaczone dla osób o wszystkich poziomach sprawności fizycznej, dostosowane do potrzeb i stylu życia dzisiejszych zapracowanych kobiet i mężczyzn. Żadna inna książka tego typu nie istniała wcześniej. Jednak przez tysiące lat — od sportowców olimpijskich starożytnej Grecji po jutrzejsze siły specjalne — najwięksi przedstawiciele ludzkości nie polegali na centrach fitness w swoich miastach ani na hantlach w swoich domach. Co by było, gdybym powiedział Ci, że masz już najbardziej zaawansowaną maszynę fitness, jaką kiedykolwiek stworzono? Twoje własne ciało. A co jest tak wspaniałego w tej maszynie fitness, to to, że zawsze jest tutaj. To jedyna rzecz, której nigdy nie zabraknie. A teraz trzymasz w ręku cały dodatkowy sprzęt do ćwiczeń, którego kiedykolwiek będziesz potrzebować. Nie musisz już spędzać godzin na siłowni. W rzeczywistości wcale nie będziesz musiał chodzić na siłownię. Czas spędzony na treningu, gdziekolwiek

będziesz, będzie minimalny. Dwie godziny tygodniowo. To wszystko. Dzięki tym treningom nie zmarnujesz ani chwili swojego cennego czasu, stosując nieskuteczne metody treningowe. I nie będziesz już mógł używać wymówki nr 1, aby nie trenować: „Nie mam czasu”. Niezależnie od tego, czy jesteś entuzjastą fitnessu na pół etatu, gimnastykiem olimpijskim, kulturystą, joginem, czy osobą, która od lat nie podnosi niczego poza zakupami spożywczymi, mój program doprowadzi Cię do najlepszej formy w Twoim życiu. Znajdziesz niezrównany wybór 111 najskuteczniejszych ćwiczeń, które pomogą Ci ćwiczyć dowolne mięśnie, gdziekolwiek chcesz, przez resztę Twojego życia. Dzięki tym wyraźnie zademonstrowanym i wyjaśnionym ćwiczeniom będziesz w stanie stworzyć własne programy treningowe, dostosowane do Twoich potrzeb i pragnień, które można zmieniać i modyfikować na praktycznie nieskończoną liczbę sposobów. Utrzymywanie mięśni w niepewności to sposób, w jaki utrzymujesz ich wzrost. Ale dla tych, którzy chcą wskazówek, przygotowałem 10-tygodniowe programy dla wszystkich poziomów sprawności, programy, które doprowadzą do sukcesu tam, gdzie inni zawiedli wcześniej. Będziesz ćwiczyć tylko 20 do 30 minut dziennie, 4 lub 5 razy w tygodniu. Zdecydowanie polecam zacząć przynajmniej od jednego z tych programów. Łączą one sekrety tego, co czyniło starożytnych wojowników tak silnymi, z najskuteczniejszymi i najnowocześniejszymi zasadami treningu na świecie. Programy te zwiększą siłę ważnych grup mięśni potrzebnych w codziennym życiu, utrzymają mięśnie i stawy giętkie i elastyczne, poprawią wydajność i pojemność serca, płuc i innych narządów ciała, zmniejszą podatność na powszechne urazy, a także choroby zwyrodnieniowe serca oraz zmniejszą napięcie emocjonalne i nerwowe. Korzyści są nieskończone. A sukces w programie fitness nieuchronnie doprowadzi do sukcesu w innych aspektach twojego życia, zarówno w pracy, jak i zabawie. Ta książka może zastąpić wszystkie inne programy fitness w życiu człowieka lub być używana jako dodatek do Twojego regularnego programu, jako sposób na zmianę tej samej starej nudnej rutyny w Twoim centrum fitness, a nawet po prostu na wyjście w drogę, gdy nie możesz znaleźć siłowni. Różnorodność jest przyprawą życia. Zapomnij o wykonywaniu tych samych zestawów i ćwiczeń dzień w dzień, może o bieganiu na tej samej bieżni każdego dnia, jak myszokoczek uwięziony w kole. I nie ma potrzeby przebierania się, pakowania torby na siłownię, jazdy samochodem, parkowania, szukania szafki, szukania otwartej maszyny... a następnie, po długim, nudnym treningu, wykonywania całego procesu w odwrotnej kolejności. Po prostu zaczynasz, czy to w domu, w biurze, czy w pokoju hotelowym, a po 20–30 minutach kończysz. W tej książce nie znajdziesz żadnego retorycznego wypełniacza. Żadnych zdjęć „przed” przedstawiających bladych i zmarszczonych brwi ludzi w okularach, obok zdjęć „po” przedstawiających ich opalonych, uśmiechniętych, prężących się i wciągających ogolone i naoliwione brzuchy. Dowód jest na naszych oczach odkąd człowiek stał się człowiekiem. Właściwie, nawet przedtem — dlaczego uważasz, że mały są funt za funt silniejsze od ludzi? (Podpowiedź: nie dlatego, że mają karnety na siłownię Gold’s Gym). Czy naprawdę myślisz, że ewoluowaliśmy lub zostaliśmy stworzeni, aby wymagać maszyn, aby zachować formę? To brak wiedzy o potencjale własnego ciała napędza niekończące się zapotrzebowanie współczesnej ludzkości na bezużyteczne sztuczki fitness. Podczas gdy w rzeczywistości rozwiązanie dla ostatecznej sprawności jest zaskakująco proste. Chociaż to od Ciebie zależy, czy je zastosujesz. Uwolnij się od uzależnienia od gadżetów, trenerów i powszechnych błędnych przekonań. To wszystko są kule, które powstrzymują Cię przed osiągnięciem najlepszej możliwej formy. To odwołanie się do natury. Twoja sprawność fizyczna powinna zależeć od niczego innego, jak tylko od Ciebie.

## **JAK SIĘ TU ZNALAZŁEM**

MOI KOLEDZY Z DRUŻYNY ROZSTALI SIĘ NA DŁUGOŚCI BASENÓW, gotowi wyciągnąć mnie na powierzchnię, bo w końcu zemdlałbym pod wodą. Ale na razie stałem w wodzie, oddychałem i się relaksowałem, przygotowując się do próby pobicia długoletniego rekordu wojskowego pod wodą. Musiałbym przepłynąć pod wodą, na jednym oddechu, ponad 116 metrów. To znacznie więcej niż boisko do futbolu, wliczając strefy końcowe. Cztery miesiące wcześniej ledwo mogłem przepłynąć 25

metrów. Wszyscy w basenie i na pokładzie byli cicho, cierpliwie czekali i patrzyli na mnie, gdy stałem po klatkę piersiową w wodzie. Wiedziałem, że to będzie do bani, ale byłem oddany. Po raz pierwszy byłem w tym sam, tylko ja, bez mojego zespołu. To było surrealistyczne. Byłem spokojny, zrelaksowany, świadomy. Byłem gotowy. Mój niepokój wyparował. Bez zastanowienia wziąłem ostatni głęboki oddech, zanurzyłem się pod powierzchnię i odepchnąłem się od ściany basenu. Aby dostać się na listę rekordów, trzeba było ukończyć jeden z najtrudniejszych kursów rekrutacyjnych w wojsku, a przy 85% wskaźniku rezygnacji, cotygodniowych ocenach i kadrze instruktorskiej oddanej eksploataowaniu twoich słabości, ukończenie kursu było dalekie od pewności. Właściwie, już raz mi się to nie udało. Za pierwszym razem, przez 9 wyczerpujących tygodni walczyłem zębami i pazurami, aby pozostać na kursie. Skłamałbym, gdybym powiedział, że rezygnacja nigdy mnie nie kusiła. Kusiła mnie każdego dnia, szczególnie na basenie i rano, gdy cała noc odpoczynku wydawała się 5-minutową drzemką. Każdego weekendu mój cenny wolny czas spędzałem na nauce pływania z płetwami i wykonywaniu różnych ćwiczeń podwodnych. Na koniec moja ostateczna ocena składała się z 6-milowego biegu w 42,5 minuty, 14 podciągnięć, 65 pompek, 12 podciągnięć na drążku, 70 brzuszaków, 4000-metrowego pływania w płetwach w 80 minut i 7 wyczerpujących podwodnych konkurencji pewności siebie lub „water-con”. Pływanie w płetwach odbywało się w dużych, grubych gumowych płetwach i butach, które mogły pchać dużego mężczyznę w mundurze i sprzęcie przez wodę. Nie można było używać rąk, ponieważ nie byłoby strategiczne dla zespołu dopłynięcie do brzegu z ramionami machającymi i chlapiącymi nad wodą. Wszystkie ćwiczenia kalisteniczne musiały być wykonywane z idealną formą. Powtórzenia każdego ucznia były liczone i oceniane przez instruktora, a nieprawidłowo wykonane powtórzenia nie były liczone. Instruktorzy krzykali: „Nie liczyło się, nie liczyło się... Tamte się nie liczyły... Twoje plecy się garbią... Nie do końca w górę... Nie do końca w dół!” Sierżant sztabowy Pope policzył moje brzuszki podczas końcowej oceny i ze wszystkich członków kadry, to on był najbardziej obawiany za swoje nierozsądne traktowanie stażystów. „Te się nie liczą, Lauren. Twoje ręce są zbyt wysoko nad głową”, powiedział, krótko przed tym, jak oblał mnie o 2 brzuszki z powodu ułożenia moich rąk. To wystarczyło. Ostatniego dnia szkolenia zostałem odesłany do klasy juniorów, która była w tygodniu 1. Moja pierwotna klasa ukończyła szkolenie z wynikiem 4 z początkowych 86. Wróciłem do akademika, gdy mój zespół przebiegał obok w szyku, śpiewając piosenkę o swoim ostatnim dniu. Poważnie rozważałem odejście. Ale ostatnie dziewięć tygodni nauczyło mnie czegoś, z czego będę korzystał przez resztę mojego życia. Udany zespół to taki, który składa się z osób, które potrafią odłożyć siebie na bok. Byliśmy szkoleni, aby odłożyć osobisty komfort na rzecz wspólnego celu zespołu. A to szkolenie dotyczyło zarówno zespołu, jak i jednostki. Sukces polega na tym, że ty — i nikt inny oprócz ciebie — puszczasz wszystko, co stoi w sprzeczności z twoim celem. Więc zacząłem od zera. Codziennie przez wiele godzin ćwiczyliśmy w letnim słońcu San Antonio, oprócz regularnych treningów na kursie, które składały się z 60-minutowego biegu, 2 godzin kalorii, wody i godziny pływania w płetwach. Ale najtrudniejsze było zawsze rozpoczęcie rano. Średnio robiliśmy dodatkowe 500 pompek drużynowych w ciągu dnia, ale tak naprawdę to nie miało znaczenia. W końcu nauczyliśmy się, że bez względu na to, jak zmęczeni, sztywni i ospali się czuliśmy, po ponownym rozgrzaniu wszystko było w porządku. Za każdym razem, gdy wchodziliśmy do szkoły lub wychodziliśmy z niej, musieliśmy zrobić 15 podciągnięć, 13 podciągnięć pod brodę, 20 dipów lub 20 chińskich pompek. Kiedyś każdy z nas musiał zrobić 1000 pompek drużynowych bez wstawania, z wyjątkiem jednego razu na 5 minut, aby skorzystać z toalety. Przez trzy i pół godziny, jako drużyna, wykonywaliśmy po 5 pompek na raz, odpoczywając między seriami poprzez unoszenie pośladek lub pochylanie się w pasie. 1000 pompek (+1 za współpracę) za to, że mieliśmy za dużo taśmy na rurkach do nurkowania. Ale jakkolwiek złe byłyby te sesje palenia, najgorszy był zawsze basen. Podczas pierwszych kilku tygodni szkolenia, uczestnicy żartowali i rozmawiali w drodze na basen. W szóstym tygodniu podróże autobusem wypełniły się cichym strachem. Słyszał było spadającą szpilkę. To basen był przyczyną większości ogromnego wskaźnika rezygnacji z kursu. Można było zrezygnować w dowolnym momencie. Jeśli zdecydujesz, że to nie dla

ciebie, po prostu powiedz: „Rezygnuję”. W środku każdego wydarzenia można było wyjść z basenu i pójść zjeść pizzę do swojego pokoju. Od poniedziałku do piątku chodziliśmy na basen, a uczestnicy mogli wyjść z basenu tylko na trzy sposoby: pomyślnie ukończyć wydarzenia, zrezygnować lub zemdleć próbując — w takim przypadku wyciągano cię na tyle długo, aby odzyskać przytomność, zanim wróciłeś, aby wykonać zadanie, zrezygnować lub ponownie zemdleć. Zepsucie wydarzenia oznaczało, że trzeba było to zrobić jeszcze raz, a każda kolejna próba była coraz trudniejsza, zwłaszcza wydarzenia takie jak odzyskiwanie sprzętu — nurkowanie na dno basenu, zdejmowanie całego sprzętu i układanie go w idealnym porządku na dnie, a następnie zakładanie wszystkiego ponownie przed inspekcją — lub wiązanie węzłów — musieliśmy zawiązać trzy różne węzły idealnie 12 stóp pod wodą — co wymagało utrzymania się na wodzie między nurkowaniami. Nauczylismy się angażować, pozostawać na dnie i przetrwać to za pierwszym razem, bez względu na to, jak bardzo bolało. Chodziło o pełne zaangażowanie. Zaangażowanie równało się sukcesowi. To było INDOC — 9 tygodni harówki dla zespołu, podczas gdy 9 instruktorów próbowało zmusić jak najwięcej z nas do rezygnacji. Za drugim razem zespół złożony z 12 osób dotarł do końcowej oceny i wszyscy zdali, oprócz jednego. Jeden z członków zespołu nie zdał 4000-metrowej pletwy. Mieliśmy wrócić na basen po raz ostatni, aby mógł przystąpić do ponownej oceny. Nadszedł mój czas. Pamiętam, jak siedziałem w autobusie, żałując, że wspominałem o zakwestionowaniu rekordu podwodnego. Wiedziałem, że moi koledzy z drużyny nie odpuszczą i wkrótce jeden z nich mnie zawołał. „Naprawdę chcesz spróbować pobić rekord?” zapytał. „Naprawdę to zrobisz?” Chciałem złamać mu nos, ale zamiast tego wydusiłem z siebie „Tak”. Byłem zdecydowany, a on śmiał się z mojego nadchodzącego nieszczęścia. Ale miał rację, nadszedł czas, aby przejść do konkretów. Podczas gdy nasz kolega z drużyny przechodził 78-minutową ocenę sprawności, siedziałem na brzegu basenu, relaksując się i oddychając. Cekało mnie trudne zadanie. Dyskomfort związany z brakiem oddechu jest przytłaczający i wiedziałem, że gdy już zacznę, nie będę na powierzchni wody, dopóki moi koledzy z drużyny nie wyciągną mnie nieprzytomnego. Zobowiązałem się do pobicia piekielnego rekordu. A.C Switzer, pływak akademicki, ustanowił rekord 116 metrów. Pamiętam, że kiedy po raz pierwszy wszedłem na kurs, powiedziałem, że ze wszystkich rekordów, rekord podwodny jest najbardziej imponujący. 116 metrów pod wodą dla stażysty, który ma problemy z zanurzeniem na 25 metrów pod wodą, wydaje się czymś boskim, a ja byłem tutaj, cztery miesiące później, pod koniec moich drugich zajęć, przygotowując się do wyzwania. Z nogami na relingu, zatrąbiłem: „Gotowy do wejścia do wody, sierżancie!” „Wejść do wody!” odpowiedział instruktor. „Wejść do wody, sierżancie!” Stałem przy brzegu basenu, oddychając i relaksując się przez kilka kolejnych minut, podczas gdy moi koledzy z drużyny czekali na mnie, gotowi wyciągnąć mnie, gdy nadejdzie czas. Wziąłem ostatni głęboki oddech, zanurzyłem się pod powierzchnię i odepchnąłem się od ściany. Byłem zupełnie sam. Po dwóch miesiącach nieustannej pracy zespołowej nagle nie mogłem nikogo ani usłyszeć, poza sobą. Całkowicie skupiłem się na swoim ruchu i wciąganiu. Ruch, ślizg, rozluźnienie... Ruch, ślizg, rozluźnienie... aż w końcu moje ciało zaczęło mnie przeklinać za to, że nie oddycham. Ale mój cel był na miejscu. A mój komfort nie przeszkadzał. Na 50. metrze, gdy dyskomfort zaczął się poważnie nasilać, przez myśl przeszło mi, żeby wstać z wody i się z tego pośmiać, ale nie dałem rady. Twój umysł zawsze szuka wyjścia, gdy robi się naprawdę ciężko. Relaks, utrzymanie dobrej formy i naciskanie, gdy ciało i umysł proszą cię, żebyś zrobił inaczej, wystawia na próbę twoją determinację. Głaskanie, ślizganie, relaks... Głaskanie, ślizganie, relaks... Napięcie, panika, niepokój powodują ogromne wyczerpanie bardzo ograniczonego i cennego zapasu tlenu. Musiałem pozostać zrelaksowany wystarczająco długo, żeby przetrwać najgorsze. Głaskanie, ślizganie, relaks... Głaskanie, ślizganie, relaks... Ostatecznie dyskomfort ustępuje, gdy mózg i inne tkanki ciała są pozbawione tlenu i stajesz się niedotleniony. Wydawało się, że minęła wieczność, zanim dotarłem do tego punktu, ale w końcu światła przygasły, moje peryferia zniknęły, wcale nie było tak źle, a tunel stawał się coraz węższy, aż... Obudziłem się po drugiej stronie basenu, błądy i z sinymi ustami. „Czy zrozumiałem?” Mruknąłem. Nie byłem w stanie przypomnieć sobie, że przepłynąłem całą długość basenu, ani że zemdlałem tuż

przed dotarciem do ściany. W tym momencie zacząłem tonąć, a moi koledzy z drużyny wskoczyli do wody i wyciągnęli mnie. Zacząłem znowu oddychać. Właśnie ustanowiłem nowy rekord — który nadal utrzymuję — 133 metry, po przepłynięciu pod powierzchnią, na jednym oddechu, przez dwie minuty i dwadzieścia trzy sekundy. PRYZNAM, MOJA PIERWSZA PODRÓŻ DO SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ była napędzana niczym innym, jak tylko wyglądem ciała. Miałem 13 lat, byłem chudym, nieśmiałym dzieciakiem i chciałem coś z tym zrobić. Postanowiłem zmienić swoją sylwetkę na taką, którą mógłbym z dumą pokazywać. Nie miałem dostępu do ciężarków, więc robiłem pompki i brzuszki w swojej sypialni przed kolacją. Aż byłem w stanie zrobić 75 pompek bez przerwy i 600 brzuszków. Potem robiłem więcej. Stałem się silniejszą wersją siebie pod każdym względem, a pewność siebie we wszystkim, co robiłem, wzrosła, w tym zdobyłem regionalne tytuły kulturystyki w szkole średniej. Wiele lat później, na kursie indoktrynacji Pararescue & Combat Control, jeśli nie biegliśmy, nie pływaliliśmy lub nie wstrzymywaliśmy oddechu, wykonywaliśmy jakiś rodzaj ćwiczeń z masą własnego ciała. Szkolenie trwało od 5 rano do 6 wieczorem, od poniedziałku do soboty, a pod koniec dziewięciodniowego kursu pozostała tylko garstka z nas, mniej niż 15%. Wysoki wskaźnik odejść wynikał w dużej mierze z przetrenowania. Chociaż mentalność szkoleniowa tamtych czasów była zadziwiająco skuteczna w niszczeniu postrzeganych ograniczeń młodych mężczyzn, nie była idealna dla optymalnej sprawności. Kiedy już byłem w drużynie, w 22. Dywizjonie Taktyki Specjalnej, kontynuowałem ćwiczenia z masą własnego ciała, aby zachować sprawność fizyczną i móc sprostać ekstremalnym wymaganiom związanym z zajęciami lotniskowymi, poszukiwaniami i ratownictwem bojowym oraz misjami rozpoznawczymi i obserwacyjnymi. Pięć dni przed 11 września opuściłem swój zespół, aby zostać pełnoetatowym wojskowym specjalistą ds. treningu fizycznego. Moim obowiązkiem stało się przygotowanie stażystów do sprostania wymogom natychmiastowego rozmieszczenia w obszarach operacji bojowych. Po 11 września zapotrzebowanie na żołnierzy SpecOps wzrosło gwałtownie. Dziedzina zawodowa potrzebowała liczb. Dni, w których ukończyło naukę tylko 5–15% pierwotnej klasy, musiały się skończyć. Kadra została zmuszona do przyjrzenia się swoim metodom szkoleniowym. Kiedyś byliśmy staromodni: więcej znaczy lepiej — wpędzaj stażystów w błoto i utwardzaj ich, albo się ich pozbądź. Zmiana na „mniej znaczy więcej” nie była łatwa, ale konieczność nas zmusiła i byliśmy w idealnym środowisku, aby szybko nauczyć się, co działa, a co nie. Co sześć tygodni otrzymywałem nową dostawę nieprzeszkolonych rekrutów. Większość przychodziła do mnie miękka i słaba. Pod koniec kursu byli szczupli, silni i pewni siebie. Stosując najnowsze zasady siły i kondycji oraz naukę o sporcie, byłem w stanie osiągnąć lepsze wyniki w ułamku czasu i mniej kontuzji. Eksperymentowałem z różną objętością i intensywnością, z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, i uwzględniałem rozsądną regenerację i postęp. Przebudowałem programy treningu fizycznego kursów i osobiście dostosowałem te programy i diety do indywidualnych potrzeb kandydatów, a następnie monitorowałem ich postępy. Co zadziwiające, pomimo ograniczonej przestrzeni, czasu i sprzętu, a także większych klas, udało mi się zmniejszyć wskaźnik rotacji na kursie o 40%. A na każdym zajęciach, które prowadziłem, przynajmniej jeden z moich studentów zdobył upragnioną nagrodę Army Special Forces Honor Graduate. Mówiąc najprościej, stworzyłem metodę treningową lepszą od każdej innej, która rozwija muskularne, szczupłe, sprawne fizycznie ciała tak szybko, jak to możliwe. A teraz dzielę się nią z wami. Przyjmij ćwiczenia i zasady z tej książki, a staniesz się sprawniejszy i silniejszy niż kiedykolwiek. Jest w waszych rękach, dosłownie, zaczynając od teraz.

## **DLACZEGO ĆWICZENIA Z MASĄ CIAŁA?**

POPULARNOŚĆ SPRZĘTU TRENINGOWEGO, systemów i modnych diet jest w większości wynikiem marketingu — a nie autentycznej próby pomocy społeczeństwu, które generalnie nie jest w formie, w osiągnięciu wyższego poziomu sprawności i dobrego samopoczucia. W dzisiejszych czasach, gdy nasze domy i siłownie są zagracone gadżetami fitness, najprostsza i najskuteczniejsza metoda rozwijania siły i utraty tłuszczu została w dużej mierze pominięta — wiedza, jak trenować, używając wyłącznie

własnego ciała. Nawet poza SpecOps skuteczność ćwiczeń z masą ciała została udowodniona wielokrotnie. Weźmy na przykład Madonnę, Bruce'a Lee lub dwukrotnego złotego medalistę olimpijskiego ZSRR Aleksiejewa — prawdopodobnie najsilniejszego człowieka na świecie w swoich czasach — który jako pierwszy wykonał podrzut 500 funtów, lub rozgrywającego Dallas Cowboys Herschela Walkera, który zdobył więcej jardów niż ktokolwiek w historii futbolu zawodowego (i miał ciało, które do tego pasowało). Oni i niezliczona liczba innych osób, stosowali głównie ćwiczenia z masą ciała, aby osiągnąć ostateczną sylwetkę i sprawność. Większość ćwiczeń z ciężarami izoluje tylko niektóre mięśnie, wymagając stosunkowo niewielkiej części całkowitej masy mięśniowej ciała, w przeciwieństwie do ćwiczeń z masą ciała, które obejmują wiele naraz. Te ćwiczenia mają dodatkową zaletę, ponieważ są o wiele bardziej wymagające dla siły rdzenia (ktoś ma sześciopak?) niż ćwiczenia wymagające ciężarów i maszyn. Ćwiczenia z masą ciała wykorzystują również ruchy, które chronią przed wieloma przewlekłymi urazami, takimi jak problemy ze stawami, które pojawiają się z czasem przy podnoszeniu ciężarów i innych nienaturalnych ćwiczeniach, które mają niewielką wartość funkcjonalną w naszym codziennym życiu. Aby ćwiczenie lub trening były funkcjonalne, muszą jak najbardziej przypominać wydarzenie, do którego są trenowane. Wymagania wydajnościowe przeciętnej osoby składają się głównie z manipulowania własną masą ciała przez cały dzień. Więc co może być bardziej funkcjonalne dla rozwijania lepszej siły w codziennych czynnościach niż ruchy z masą ciała? Ale między kanapowym ziemniakiem a wyciskaniem na ławce — siedzeniem na tyłku i leżeniem na plecach — mamy naród słabych maniek. Poważnie, kiedy ostatni raz, poza korzystaniem z ławek lub maszyn do ćwiczeń, ćwiczyłeś na siedząco lub leżąc? (Mam na myśli, kiedy byłeś sam. ;- ) ) Przez długi czas te ćwiczenia pozostawały w dużej mierze niezauważone przez kulturę popularną. Poza bieganiem i pływaniem, większość ludzi nie była wychowywana tak, aby używać wyłącznie swojego ciała do ćwiczeń. Gwałtowny wzrost popularności jogi i pilatesu jest świetnym przykładem wartości ruchów z wykorzystaniem masy ciała, chociaż te metody, gdy są stosowane osobno, całkowicie nie mają systematycznego podejścia do rozwijania wszechstronnej sprawności. Mój program ma tę zaletę, że uczy Cię korzystania z jednej rzeczy, której nigdy nie brakuje: Twojego ciała. Rozwiniesz większą siłę, moc, wytrzymałość mięśniową i sercowo-naczyniową, szybkość, równowagę, koordynację i elastyczność. W połączeniu z dobrą dietą i regularnością, nagrodzi Cię ciągłymi wynikami, wyzwaniem i znacznie większą kontrolą nad ciałem. Treningi można wykonywać w dowolnym miejscu, o każdej porze i bez kosztownego karnetu na siłownię lub sprzętu. Mimo to, nawet dla tych, którzy upierają się przy podnoszeniu ciężarów, te ćwiczenia są cennym dodatkiem. Będziesz trenować tak, jak Achilles przed bitwą na brzegach Troi, trenować jak starożytni wojownicy, których świat uznał za najlepszych, trenować jak przyszli wojownicy SpecOps, by stawić czoła własnym wrogom. Dlaczego? Ponieważ to działa.

### **MIT: ĆWICZENIA Z MASĄ CIAŁA NIE POZWALAJĄ NA DOSTOSOWANIE TRUDNOŚCI ĆWICZENIA**

Powszechnie panuje błędne przekonanie, że opcje ćwiczeń z masą ciała są ograniczone. Pompki, podciąganie, brzuszki — i niewiele więcej. Hmmmm... Czy wspomniałem, że w tej książce jest ponad 111 różnych ćwiczeń? I to nie licząc ich wariantów. Faktem jest, że w tej książce jest o wiele szerszy wachlarz ćwiczeń niż maszyn w jakiegokolwiek siłowni na świecie. Inni uważają, że nie da się ćwiczyć określonych grup mięśni za pomocą ćwiczeń z masą ciała. Znów się mylą. Każdą grupę mięśni, a nawet niektóre, o których istnieniu nie wiedziałeś, można ćwiczyć bez ciężarków — od pozbycia się ołówkowej szyi po wykorzystanie mięśni piszczeli do zaokrąglenia tydek. Jedynym czynnikiem ograniczającym ćwiczenia z masą ciała jest kreatywność. Każdy ruch podnoszenia ciężarów można naśladować, utrudniać lub ułatwiać za pomocą własnej masy ciała. I w przeciwieństwie do tych maszyn na siłowni, istnieje pozornie nieskończona liczba sposobów na urozmaicenie każdego z moich ćwiczeń, dzięki czemu Twoje mięśnie będą zgadywać i rosnać przez resztę Twojego życia. Na przykład szczegółowo opisuję pompki, które nawet ważący 600 funtów mężczyzna (lub 70-letnia kobieta, jeśli o to chodzi)

mógłby wykonać. A są też takie, jak pompki Planche, których większość profesjonalnych kulturystów nie będzie w stanie wykonać bez dużej ilości ćwiczeń. Mój 10-tygodniowy program zawiera konkretne treningi przeznaczone dla różnych grup umiejętności, dzięki czemu każdy będzie miał równe wyzwania. Oto cztery proste sposoby na zmianę trudności ćwiczenia bez dodawania ciężaru:

- Zwiększ lub zmniejsz ilość dźwigni.
- Wykonaj ćwiczenie na niestabilnej platformie.
- Stosuj pauzy na początku, końcu i/lub w środku ruchu.
- Zmień ćwiczenie w ruch pojedynczej kończyny.

Ponownie, weźmy Push Up, standardowe ćwiczenie, które angażuje klatkę piersiową, ramiona, tricepsy, mięśnie brzucha, mięśnie skośne i dolną część pleców (w przeciwieństwie do wyciskania na ławce, które angażuje tylko połowę z nich). Jeśli robisz pompki stojąc, opierając dłonie o ścianę kilka stóp przed sobą, ćwiczenie jest dość łatwe. Następnie spróbuj wykonać je z dłońmi na podwyższonej powierzchni, takiej jak krawędź biurka lub parapet. Im niższa powierzchnia, której używasz — biurko, kanapa, stolik kawowy, książka telefoniczna — tym trudniej się robi. Położenie dłoni na podłodze, jak w przypadku standardowej pompki, jest trudniejsze. Jeśli położymy stopy na stoliku kawowym, a dłonie na podłodze, ćwiczenie staje się znacznie trudniejsze. Jest to wykorzystanie dźwigni w celu zwiększenia trudności ćwiczenia. Aby jeszcze bardziej utrudnić ćwiczenie, możemy położyć dłonie na jednej lub dwóch piłkach, takich jak piłka do koszykówki. Teraz używamy niestabilnej powierzchni. Jeszcze trudniejsze byłoby wykonywanie pompek koszykarskich z przerwami na dole. Nadal niewystarczająco trudne? Spróbuj wykonać je jedną ręką na podłodze. Następnie jedną ręką ze stopami na kanapie. Następnie na niestabilnej powierzchni. Następnie z przerwami... Rozumiesz, o co chodzi. I to jest tylko prosty przykład, który można powtórzyć w przypadku wielu moich ćwiczeń. Zobaczysz, że możliwości są nieograniczone. Więc masz to: przeszliśmy od jednej odmiany ćwiczenia, którą prawdopodobnie każdy czytający tę książkę może wykonać, do trudniejszej odmiany, której prawdopodobnie nikt czytający tę książkę nie może wykonać od razu. Trudność ćwiczeń z masą ciała można dostosować do potrzeb praktycznie każdego. Masz całkowitą kontrolę nad oporem

## **DLACZEGO TRENING SIŁOWY?**

### **(lub dlaczego cardio to strata czasu)**

NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY CHCESZ STRACIĆ TŁUSZCZ, nabrać masy mięśniowej, czy robić jedno i drugie, trening siłowy powinien być podstawą Twojej kondycji. Z drugiej strony, aktywność aerobowa jest nieefektywna i nieefektywna, niezależnie od Twojego celu. To mit, że wykonywanie długotrwałych treningów w stałym tempie — zwykle utrzymywanie docelowego tętna przez 30 do 60 minut — takich jak aerobik lub „cardio” jest najlepszym sposobem na spalanie kalorii i osiągnięcie zdrowia układu krążenia. Czy kiedykolwiek mozolnie poruszałeś się na bieżni, która pokazywał Ci liczbę spalonych kalorii? Możesz to robić 45 minut, zanim osiągniesz 300 kalorii. No i co zgadnij? To 300 kalorii spalonych w tym czasie, a nie 300 kalorii powyżej tego, co Twój podstawowy metabolizm i tak by spalił, nawet w stanie spoczynku. Dlatego maszyna do ćwiczeń pyta o Twoją wagę: Aby obliczyć podstawową przemianę materii. Przeciętny mężczyzna spala 105 kalorii w stanie spoczynku w ciągu 45 minut. Te 195 dodatkowych kalorii, które faktycznie spaliłeś podczas ćwiczeń — tylko 195 kalorii więcej niż gdybyś wziął drzemkę — można zniwelować przez pół zwykłego bajgla w pół minuty. A ćwiczenia aerobowe zazwyczaj na tyle odrzucają twój apetyt, że z nawiązką rekompensują te kilka faktycznie spalonych kalorii. Oto sedno sprawy: jeden funt tłuszczu może dostarczyć organizmowi paliwa na nawet 10 godzin ciągłej aktywności. Gdybyśmy byli tak niewydajni metabolicznie, aby spalać kalorie w

tempie reklamowanym przez sprzęt do ćwiczeń, nigdy nie przetrwalibyśmy tak długo, a na pewno nie znieśliśmy trudów epoki lodowcowej. Kalorie wydatkowane na polowanie i zbieractwo spowodowałyby, że umarlibyśmy z głodu na długo zanim kiedykolwiek znaleźliśmy mamuta włochatego. Według dzisiejszych standardów ledwo mielibyśmy wystarczającą gospodarkę metaboliczną, aby przetrwać wycieczkę do supermarketu, a co dopiero przetransportować go przez linie wroga na tygodniową misję rozpoznawczą z 120 funtami sprzętu. Więcej złych wieści dla aktywności aerobowej: Niezależnie od tego, czy chodzi o bieganie, jazdę na rowerze czy zajęcia na stepperze, głównym powodem, dla którego im częściej to robisz, tym łatwiej, nie jest poprawa kondycji układu sercowo-naczyniowego, ale poprawa ekonomii ruchu. W większości przypadków nie staje się to łatwiejsze z powodu wytrzymałości mięśni, ale dlatego, że twoje ciało staje się bardziej wydajne w tym konkretnym ruchu. Potrzebujesz mniej siły i tlenu niż wcześniej, ponieważ układ nerwowy twojego ciała się adaptuje. Marnowane ruchy są eliminowane, konieczne ruchy są udoskonalane, a mięśnie, które nie muszą być napinane, są rozluźniane i ostatecznie zanikają. Dlatego maratończycy będą dyszeć i sapać, jeśli po raz pierwszy od lat pojadą na rowerze. Trening aerobowy w rzeczywistości powoduje zanik mięśni, ponieważ ciało jest zaprogramowane tak, aby dostosowywać się do wszelkich wymagań, jakie mu stawiamy. Długi trening aerobowy o niskiej intensywności wymaga jedynie najmniejszych i najłagodniejszych włókien mięśniowych „wolnokurczliwych”, aby raz po raz się aktywowały. Inne, silniejsze i większe, „szybkokurczliwe” włókna mięśniowe nie są niezbędne do wykonania zadania i stają się obciążeniem do przenoszenia i dostarczania tlenu. Ciało nie ma zapotrzebowania na dodatkowe mięśnie poza tymi, które są potrzebne do wykonywania stosunkowo łatwego ruchu w kółko. Więc twoje ciało dostosowuje się, faktycznie spalając mięśnie. Powodem, dla którego wiele osób przybiera na wadze wraz z wiekiem, szczególnie zaczynając od 30. roku życia, jest to, że mają mniej mięśni niż mieli w późnych nastoletnich latach i na początku dwudziestki. Wraz z wiekiem nasze ciała naturalnie tracą mięśnie, szczególnie gdy jesteśmy mniej aktywni w naszym życiu. Ta utrata tkanki mięśniowej skutkuje zmniejszeniem tempa metabolizmu. A potem, jeśli będziesz nadal jeść tak, jak robiłeś to, gdy byłeś młodszy... cóż, będziesz powoli przybierać na wadze, funt po funcie, miesiąc po miesiącu, rok po roku, aż pewnego dnia spojrzysz w lustro i zastanowisz się: „Co się stało?” Kluczem do wyeliminowania nagromadzonego tłuszczu jest odzyskanie młodzieńczego metabolizmu poprzez odzyskanie mięśni. Mięśnie są najdroższą metabolicznie tkanką, jaką posiadamy: potrzeba od 50 do 100 kalorii dziennie, aby utrzymać przy życiu jeden funt mięśni, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, nawet jeśli jesteś całkowicie nieaktywny. Dodatkowe pięć funtów mięśni może spalić do 15 000 kalorii w ciągu miesiąca — to równowartość dwóch funtów tłuszczu. Mięśnie są jednym z najlepszych narzędzi do utraty wagi. Zwiększona masa mięśniowa pozwala schudnąć, poświęcając mniej uwagi liczeniu kalorii i doborowi żywności. Ale dzięki regularnym ćwiczeniom aerobowym z czasem znacznie bardziej prawdopodobne jest spalenie pięciu funtów mięśni. Oznacza to, że twoje ciało spali co najmniej 250 kalorii mniej dziennie. A gdy twoje ciało stanie się bardziej wydajne w bieganiu, te 195 kalorii spalanych na bieżni zmniejszy się do około 125. Więc zróbmy matematykę: spalasz 125 kalorii powyżej swojej podstawowej przemiany materii każdego dnia, gdy wykonujesz ćwiczenia aerobowe. Następnie dodaj minimum 250 kalorii, których nie spalasz z powodu utraty mięśni spowodowanej tym ćwiczeniem. Po całym tym dyszeniu i sapaniu wydałeś w tej chwili 125 kalorii w złym kierunku!

### **ODPOWIEDŹ: TRENING SIŁOWY INTERWAŁOWY**

Trening interwałowy to powtarzające się wykonywanie ćwiczeń o wysokiej intensywności przez ustalone okresy, po których następują ustalone okresy odpoczynku. Interwały mogą składać się z dowolnej odmiany ruchów z dowolną zmianą czasu pracy i odpoczynku. Spalają o wiele więcej kalorii i powodują pozytywne zmiany w składzie ciała w znacznie krótszym czasie niż trening aerobowy. Dzieje się tak nie tylko ze względu na mięśnie, które budują, ale także ze względu na wpływ, jaki mają na metabolizm po treningu. Trening siłowy przyspiesza metabolizm znacznie dłużej niż sam trening, nawet



przez 48 godzin. Natomiast po treningu aerobowym metabolizm wraca do normy niemal natychmiast. Dzięki treningowi interwałowemu nie tylko budujemy mięśnie, ale także jesteśmy w stanie przyspieszyć metabolizm na resztę dnia — nawet podczas snu! Wiele osób uważa, że aktywność aerobowa wzmacnia serce i zmniejsza ryzyko wystąpienia takich chorób jak choroba wieńcowa. Jednak po wielu badaniach nawet kardiolog Sił Powietrznych USA dr Kenneth Cooper - ten sam człowiek, który wymyślił termin „aerobik” - uważa teraz, że nie ma korelacji między wydajnością aerobową a zdrowiem, długowiecznością lub ochroną przed chorobami serca. Z drugiej strony, ćwiczenia aerobowe niosą ze sobą duże ryzyko kontuzji. Większość, nawet tak zwanych zajęć „o niskim wpływie” lub aktywności, takich jak stacjonarny cycling, niekoniecznie wymaga małej siły. A takie rzeczy jak bieganie wymagają ekstremalnie dużej siły, uszkadzając kolana, biodra i plecy. Taniec aerobowy jest jeszcze gorszy. Oczywiście, usłyszysz okazjonalny wyjątek genetyczny, który twierdzi, że nigdy nie doznał kontuzji podczas wykonywania tych ćwiczeń. Ale kontuzje z przeciążenia kumulują się i często narastają niezauważone przez lata, aż jest za późno, prowadząc do zmniejszenia lub utraty mobilności wraz z wiekiem, co z kolei zbyt często prowadzi do skrócenia długości życia. Każdy efekt, którego oczekujesz od ćwiczeń aerobowych, możesz osiągnąć bezpiecznie i wydajnie dzięki treningowi siłowemu o wysokiej intensywności. Pamiętaj, że układ sercowo-naczyniowy wspiera układ mięśniowy, a nie odwrotnie. Podwyższone tętno samo w sobie nic nie znaczy. Bycie zdenerwowanym przed nocnym skokiem w formacji HALO (High Altitude Low Opening) w pełnym ekwipunku bojowym zawsze powodowało, że moje tętno gwałtownie rośnie, ale nie powodowało luźniejszego paska. I nawet jeśli nalegałeś na mierzenie skuteczności ćwiczeń poprzez zwiększenie tętna, rzucam ci wyzwanie, abyś podniósł je wyżej niż w przypadku moich „Stapperów”. Oto więc: trening siłowy interwałowy jest lepszy od aktywności aerobowej w spalaniu tłuszczu, a także budowaniu siły, szybkości, mocy, a nawet wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego. Wszystko to w znacznie krótszym czasie niż żmudne sesje „cardio”.

### **CZYM W OGÓLE JEST „SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA”?**

ZASKAKUJĄCO, NIE MA JASNO ZDEFINIOWANEGO, uniwersalnie akceptowanego standardu sprawności fizycznej. Przez dekadę, którą spędziłem na doskonaleniu jednostek wojskowych przydzielonych do wykonywania najbardziej niebezpiecznych misji, zawsze miałem doświadczenie, że jednostka z najlepszym rozwojem we wszystkich obszarach sprawności fizycznej odnosi największe sukcesy operacyjne. Podobnie, to różnorodne zdolności czynią nas atrakcyjnymi. Nie chcę nikogo urazić, ale myślę, że większość ludzi zgodziłaby się, że sprinter wygląda atrakcyjniej niż trójboista siłowy, a baletnica lepiej niż maratończyk. Sprinter i tancerz mają wyższy poziom sprawności fizycznej niż kulturysta i maratończyk. Ich mięśnie łączą się ze sobą w sposób funkcjonalny. Większość ludzi zgodziłaby się, że to sylwetki z największym rozwojem w całym spektrum cech fizycznych są najbardziej atrakcyjne, w przeciwieństwie do tych, które mają bardzo ograniczoną użyteczność. To różnorodność zdolności fizycznych jest najbardziej użyteczna i funkcjonalna, nie wspominając o tym, że jest piękna. Natomiast ci, którzy są niezwykle rozwinięci w pewnym obszarze, prawie zawsze mają słabość równą ich sile. Superszybcy, chudzi biegacze nie mają siły, a masywni kulturzyści mają niewielką wytrzymałość. Tak więc mój program rozwija całe spektrum umiejętności fizycznych: siłę mięśni, wytrzymałość mięśni, wytrzymałość sercowo-naczyniową, moc, szybkość, koordynację, równowagę i elastyczność. Stopień, w jakim posiadasz te osiem cech fizycznych, definiuje twój poziom sprawności. Tylko skupiając się na tych siedmiu umiejętnościach, a nie na wyglądzie, osiągniesz najlepsze korzyści pod względem zdolności, samopoczucia i wyglądu. Tarki do prania, duże klatki piersiowe, okrągłe ramiona i rozciągające się jak rękawy koszul bicepsy moich mężczyzn są tego dowodem, podobnie jak umięśnione nogi, napięte tricepsy i brzuch kobiet, które trenowałem.

**SIŁA MIĘŚNI:** Twoja zdolność do wywierania siły na danym dystansie. Siłę mięśni można określić na podstawie trudności ćwiczenia, które jesteś w stanie wykonać w jednym powtórzeniu. Na przykład, jeśli Jane, przy maksymalnym wysiłku, może wykonać jedną klasyczną pompkę, a Tarzan może wykonać pompkę w staniu na rękach, to Tarzan ma większą siłę mięśniową.

**MOC:** Ilość siły, jaką możesz wyrzucić w określonym czasie.  $Moc = Praca/Czas$ . Jeśli Tarzan i Jane są w stanie wykonać tylko jedno podciągnięcie przy maksymalnym wysiłku, ale Jane jest w stanie wykonać to jedno podciągnięcie szybciej, to ma większą moc, mimo że mają taką samą siłę.

**WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWA:** Jak długo możesz wywierać określoną siłę. Jane i Tarzan mogą porównać swoją wytrzymałość mięśniową, sprawdzając, kto może utrzymać pozycję szczytową podciągania się najdłużej.

**WYTRZYMAŁOŚĆ SERCOWO-NACZYNIOWA:** Zdolność twojego ciała do dostarczania tlenu pracującym mięśniom podczas długotrwałej aktywności. Jane i Tarzan rzucają wyzwanie i poprawiają swoją wytrzymałość sercowo-naczyniową, wykonując razem 200 przysiadów bez przerwy.

**SZYBKOŚĆ:** Twoja zdolność do szybkiego i powtarzalnego wykonywania ruchu lub serii ruchów. Jeśli Jane może wykonać 45 wypadów w 30 sekund, a Tarzan tylko 25, to Jane ma większą prędkość.

**KOORDYNACJA:** Twoja zdolność do łączenia więcej niż jednego ruchu w celu stworzenia pojedynczego, odrębnego ruchu. Na przykład wykonanie prostego skoku wymaga skoordynowania kilku ruchów. Zgięcie w pasie, kolanach i kostkach, a następnie prawidłowe wyprostowanie tych stawów, wszystko to musi zostać połączone w jeden ruch. Twoja zdolność do łączenia tych ruchów, z odpowiednim wyczuciem czasu, w jeden ruch determinuje Twoją koordynację, a co za tym idzie, jak dobrze możesz wykonać ćwiczenie.

**RÓWNOWAGA:** Twoja zdolność do kontrolowania środka ciężkości ciała.

**GĘSTOŚĆ:** Twój zakres ruchu. Jeśli Jane, wykonując przysiad i zachowując dobrą formę, może zejść do momentu, aż jej pośladki dotkną pięt, a Tarzan może zejść tylko do momentu, aż jego uda będą równoległe do podłoża, to Jane ma większą elastyczność. Mówiąc prościej, sprawność fizyczna to stopień, w jakim dana osoba posiada te siedem cech. Teraz możesz pomyśleć: „OK, świetnie, teraz wiemy, czym jest sprawność fizyczna, ale co to ma wspólnego z prawdziwym powodem, dla którego czytam książkę?” Wiem, że większość ludzi czyta tę książkę, ponieważ chcą wyglądać i czuć się lepiej, a nie po to, aby poprawić równowagę, elastyczność i koordynację. Tutaj tkwi powszechny błąd: większość programów stawia wóz przed koniem. Skupiając się na rozwoju tych siedmiu umiejętności, a nie na wyglądzie, osiągniesz największe korzyści, zarówno pod względem zdolności, jak i wyglądu. Forma podąża za funkcją. Dobre samopoczucie i zdrowa, atrakcyjna sylwetka są ze sobą powiązane i najlepiej je tworzyć za pomocą mojego programu, który rozwija wszystkie cechy składające się na sprawność fizyczną. Naturalnie, osoby o najwyższym ogólnym poziomie sprawności fizycznej zawsze posiadały największą zdolność do przetrwania. I logiczne jest, że ewoluujemy, aby znaleźć osoby o największej zdolności do przetrwania najbardziej atrakcyjne. Jak więc rozwijane są wszystkie te poziomy sprawności fizycznej? Poprzez stosowanie krótkich sesji treningu siłowego z wykorzystaniem ćwiczeń z masą ciała i solidnego planu żywieniowego.

**ODŻYWIANIE:** Powrót do podstaw

**WŁAŚNIE TO WIDZĘ:** Odpowiedź stażysty na informację, że będzie jadł co najmniej trzy obowiązkowe posiłki dziennie w stołówce: „Przepraszam sierżancie, to w ogóle nie zadziała. Widzi pan, jestem na diecie grejpfrutowej...” Istnieje zbyt wiele różnych książek o dietach, z których większość opowiada się za jedną skrajnością lub drugą. Nie dość, że wiele z nich jest niezdrowych, to jeszcze ludzie po prostu

ich nie stosują. Jak na Boga masz stosować niektóre z tych diet w restauracji lub na przyjęciu? Trzymaj się z dala od modnych diet i pustych obietnic magicznych formuł. Zamiast tego trzymaj się podstaw zdrowego odżywiania - równoważąc wysokiej jakości źródła białka, węglowodanów i tłuszczów. Unikaj pułapek związanych z dietami i rozwijaj zdrowe nawyki żywieniowe, które będą zgodne z twoimi celami. W naszej epoce szybkich rozwiązań i pustych obietnic, rozsądne i niezawodne zasady żywienia wydają się być zagubione. Zamiast tego toniemy w morzu bezużytecznych i niezdrowych diet modowych, którym towarzyszą stale sprzeczne porady tak zwanych „ekspertów”. Po prostu nie ma magicznej pigułki ani przełomowej nowej diety, która mogłaby szybko i łatwo rozwiązać wszystkie Twoje problemy. Jedyną niezawodną metodą osiągnięcia i utrzymania długoterminowych celów fitness jest zrozumienie i konsekwentne stosowanie podstaw dietetycznych. Nie można przecenić wartości dobrej diety i prawdopodobnie jest ona o wiele łatwiejsza do wdrożenia, niż się spodziewasz. Zrozumienie podstaw i wejście w rutynę jest proste. Wiele osób musi po prostu zerwać ze starymi nawykami i przekonaniami. Nie musisz być nieszczęśliwy, aby dobrze się odżywiać. Odpowiednia dieta powinna sprawiać, że czujesz się lepiej, a nie gorzej. Niezależnie od tego, czy próbujesz zyskać masę mięśniową, zrzucić tłuszcz, poprawić sprawność sportową, po prostu pozostać zdrowym, czy też zrobić wszystkie powyższe rzeczy, dostosowujesz spożycie kalorii tylko do swoich celów. Reszta pozostaje taka sama: konsekwentnie wykonuj krótkie, intensywne sesje treningu siłowego i stosuj zbilansowaną dietę. Niezależnie od celu, powinieneś konsekwentnie ćwiczyć siłowo, starać się spać 7–8 godzin na dobę i jeść częste posiłki, utrzymując równomierny przepływ energii, zostawiając popołudniowe załamanie za drzwiami. Twoje nawyki żywieniowe nie będą napędzane głodem, a Twoje zachcianki będą kontrolowane. Nie jesteś już jaskiniowcem. Nie musisz się objadać, gromadząc w ten sposób masę tłuszczu na ciepło, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie znajdziesz kolejnego mamuta włochatego przez kilka dni. Tłuszcz to sposób, w jaki Twoje ciało magazynuje energię, abyś później nie głodował. Jeśli Twoje ciało przyzwyczai się do jedzenia kilku posiłków dziennie, szybko nauczy się, że nie ma powodu, aby gromadzić tłuszcz, ponieważ wie, że nie nadchodzi okres głodowania. Oznacza to pięć lub sześć małych posiłków dziennie, mniej więcej co trzy godziny. Nie martw się, pokażę Ci, jak to jest praktyczne i łatwe. Nie zdziw się, jeśli znajdziesz tu informacje sprzeczne z powszechnie przyjętymi przekonaniami, tymi samymi przekonaniami, które przyczyniają się do niekontrolowanego wzrostu otyłości w naszym społeczeństwie. Zacznijmy od kilku podstawowych definicji. Dokładne przeczytanie ich z pewnością poprawi wszelkie błędne przekonania, które możesz mieć, a błędne przekonania są największą przeszkodą w osiągnięciu celów.

## **KALORIE**

Ilość energii uwalnianej, gdy organizm rozkłada jedzenie. Białka, węglowodany, tłuszcze i alkohol zawierają różne ilości kalorii na gram. Przyrost masy ciała, utrata masy ciała i utrzymanie masy ciała to w dużym stopniu, ale nie wyłącznie, kwestia kalorii (energii) przyjmowanych w porównaniu z kaloriami (energii) wydatkowanymi. Nieco upraszczając, nadmiar kalorii jest magazynowany w postaci tłuszczu, a deficyt kalorii powoduje, że zmagazynowany tłuszcz jest spalany w celu uzyskania energii.

## **CO JESZ A ILE JESZ**

Wśród dietetyków i entuzjastów fitnessu trwa ożywiona debata na temat tego, co jesz, a ile jesz. Niektórzy twierdzą, że kontrola wagi to po prostu kwestia tego, co jesz. Wierzą, że jeśli jesz odpowiednie pokarmy w odpowiednich proporcjach, będziesz zdrowy. Jedzenie niewłaściwych rzeczy jest tym, co powoduje niezdrowe pragnienie nadmiaru kalorii. Dzieje się tak, ponieważ złe pokarmy mogą rozregulować nasze hormony, powodując uczucie niezaspokojenia i niedożywienia. Z drugiej strony, ludzie, którzy liczą kalorie przyjmowane kontra kalorie wydatkowane, wierzą, że kontrola wagi to po prostu kwestia tego, ile kalorii spożywasz w stosunku do tego, ile kalorii spalasz, niezależnie od źródeł pożywienia. Stosując tę teorię, osoba utrzymująca deficyt kaloryczny wynoszący 500 kalorii

dziennie powinna tracić jeden funt tygodniowo, ponieważ jeden funt masy ciała odpowiada 3500 kaloriom (500 kalorii x 7 dni = 3500 kalorii).

Która z tych teorii jest prawidłowa? Obie są. Ale, chociaż może to brzmieć śmiesznie, muszę powiedzieć, że „ludzie, którzy jedzą” mają większą rację. Wiem to zarówno z nauki, jak i z niezliczonych prób. Dowód jest w puddingu.

Tak, schudniesz, tworząc ciągły deficyt kalorii, ale jeśli te ograniczone kalorie pochodzą głównie z przetworzonej żywności o małej wartości odżywczej, poczujesz się okropnie i będziesz stale łaknąć jedzenia. Ponadto taka dieta będzie się spustoszenie w twoich hormonach, powodując, że będziesz kanibalizować mięśnie zamiast spalać tłuszcz. To dieta, do której zwraca się większość ludzi i jest powodem, dla którego utrata wagi rzadko jest trwała. Jak wkrótce omówię, podstawowa przemiana materii (RMR) jest kluczowym czynnikiem w naszej zdolności do pozostania szczupłym i w dużym stopniu zależy od składu naszego ciała, przy czym mięśnie są naszym największym sprzymierzeńcem w spalaniu kalorii. Mając to na uwadze, ważne jest, aby położyć nacisk na pozytywną zmianę w składzie ciała, a nie tylko utratę wagi. Utrata masy mięśniowej jest zła i kontrproduktywna. Samo korzystanie z teorii kalorii przyjmowanych i wydawanych może w najlepszym razie dać ci tymczasową poprawę. Nierealne i niezdrowe jest przechodzenie przez życie zgodnie z dietą, która powoduje, że czujesz się zmęczony i głodny, podczas gdy twoje hormony szaleją. Zamiast tego użyj kombinacji tych dwóch teorii. Oczekiwanie, że ludzie zawsze będą jeść idealnie proporcjonalne posiłki, jest tak samo nierealne, jak ciągłe przestrzeganie restrykcyjnej diety bez nacisku na wartość odżywczą. Tak, to prawda, że konsekwentne jedzenie posiłków o prawidłowym stosunku makroskładników zminimalizuje nadmierne zachcianki, ale jest to o wiele łatwiejsze do powiedzenia niż zrobienia. Dla większości z nas wieczne jedzenie idealnie zbilansowanych posiłków przy każdym posiedzeniu po prostu się nie wydarzy. Powinniśmy dążyć do zrównoważonych posiłków, a jeśli nie jest to możliwe, powinniśmy przynajmniej zadbać o zrównoważenie makroskładników — węglowodanów, tłuszczów i białek — w ciągu dnia, jeśli nie w każdym posiłku.

## **EWOLUCJA I UDOMOWIENIE ROŚLIN I ZWIERZĄT**

Warzywa. Owoce. Orzechy. Nasiona. Mięso. Jaja. Ryby.

To wszystko.

Przez miliony lat nasi przodkowie przetrwali wyłącznie dzięki tym 7 rzeczom. Zazwyczaj kobiety zbierały orzechy, nasiona, owoce i warzywa, podczas gdy mężczyźni polowali na mięso. Razem te źródła pożywienia dostarczały niezbędnych składników kompletnej diety, która podtrzymywała zdrowe życie. Klimat, geografia i szczęście głównie decydowały o tym, jak zrównoważone były te źródła. Ale pamiętaj, niezależnie od tego, ile każdego pokarmu jedli, były to jedyne pokarmy dostępne dla naszych przodków, więc naturalnie nasze ciała przystosowały się do ich spożycia. Dopiero około dziesięć tysięcy lat temu, w momencie naszego życia na Ziemi, wraz z uprawą roślin i udomowieniem zwierząt, duże ilości pieczywa, ziemniaków, ryżu, makaronu i nabiału stały się dostępne. Te stosunkowo nowe źródła kalorii były głównym powodem, dla którego nasze złożone społeczeństwa mogły się rozwijać, a nasz nadmiar jest w dużej mierze ich zasługą. Jednak przez miliony lat nasze ciała ewoluowały na dietach bez żadnego z nich. Stosunkowo niewielki okres czasu od udomowienia roślin i zwierząt nie przygotował nas do prowadzenia zdrowego życia z dietami składającymi się z zbyt dużej ilości pieczywa, makaronu, ryżu i ziemniaków. Tak, średnia długość życia znacznie wzrosła w tym okresie, ale można to przypisać nie nowym produktom spożywczym, ale raczej temu, że człowiek nie musi już żyć w biegu, zmagając się z głodem, pragnieniem, chorobami, urazami, ekstremalnym zimnem i walcząc z niebezpiecznymi zwierzętami za pomocą prymitywnych narzędzi. Pomyśl więc o tych nowych kaloriach jako o czymś niewiele więcej niż wypełniaczach. Jeśli czujesz się przytłoczony definicjami i zasadami

żywieniowymi, po prostu zadaj sobie pytanie: Przez miliony lat przed udomowieniem roślin i zwierząt, co jedliśmy?

## MAKROSKŁADNIKI

Makroskładniki składają się z białek, tłuszczów i węglowodanów. Wbrew powszechnemu przekonaniu, każdy z nich jest niezbędnym elementem zdrowej i skutecznej diety, niezależnie od Twoich celów. Niektóre popularne diety zalecają wyeliminowanie z diety tłuszczów lub węglowodanów. W najlepszym przypadku przynosi to korzyści tylko w krótkim okresie, ponieważ te diety są prawie niemożliwe do utrzymania na stałe. Każdy makroskładnik odgrywa istotną rolę w naszym zdrowiu i samopoczuciu, a wykluczenie któregośkolwiek z nich spowoduje, że poczujesz się niezadowolony i zmęczony. Niezależnie od tego, czy próbujemy zrzucić tkankę tłuszczową i zyskać beztłuszczową masę mięśniową, czy po prostu chcemy zwiększyć masę, nasze cele najlepiej osiągnąć, jedząc uczciwą porcję każdego z makroskładników. Codziennie powinniśmy starać się spożywać 1–1,5 grama białka na funt idealnej masy ciała, a resztę kalorii powinniśmy dostarczać sobie z równomiernego podziału dobrych węglowodanów i tłuszczów.

## WĘGLOWODANY

Każdy gram węglowodanów zawiera 4 kalorie. Węglowodany są kluczowym źródłem energii, szczególnie dla mózgu. Należą do nich owoce, warzywa, makarony, zboża, cukry, płatki zbożowe i ryż. Wszystkie węglowodany składają się z cukrów i są klasyfikowane jako proste lub złożone w zależności od liczby jednostek cukru w cząsteczkach węglowodanu. Wszystkie węglowodany są przekształcane w glukozę, rodzaj cukru, zanim zostaną wchłonięte do krwiobiegu. Następnie są spalane w celu uzyskania energii lub magazynowane do późniejszego wykorzystania. Węglowodany są wchłaniane do krwiobiegu w różnym tempie. Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym, które wchłaniają się do krwiobiegu zbyt szybko, mają kilka wad z powodu silnej reakcji insulinowej, którą wytwarzają. Insulina jest ważnym hormonem, który reguluje poziom cukru we krwi w organizmie i magazynowanie glukozy w postaci tłuszczu lub glikogenu (glukozy, która jest magazynowana w wątrobie i mięśniach).

## PROSTE I ZŁOŻONE WĘGLOWODANY ORAZ INDEKS GLIKEMICZNY

Makarony, ziemniaki, owies, warzywa i zboża zawierają węglowodany złożone. Złożone węglowodany muszą najpierw zostać rozłożone na cukry proste, a następnie te cukry proste muszą zostać przekształcone w glukozę, zanim zostaną wchłonięte do krwi. Proste węglowodany znajdują się w takich produktach spożywczych, jak owoce (fruktoza), produkty mleczne (laktoza) i cukier stołowy (glukoza). Ponownie, szybkość wchłaniania węglowodanów do krwiobiegu powoduje proporcjonalnie silne uwalnianie hormonu insuliny. Szybkie wchłanianie glukozy powoduje szybkie wydzielanie insuliny. To z kolei sygnalizuje organizmowi, aby magazynował tłuszcz. A następnie następuje zmęczenie i ochota na więcej węglowodanów z powodu nagłego wyczerpania glukozy we krwi. Oczywiście, nie tego chcemy. Więc im dłużej trwa rozkład węglowodanów na glukozę, tym lepiej. Jednak nie jest to tak proste, jak jedzenie tylko węglowodanów złożonych. Z wielu powodów wiele węglowodanów prostych wchłania się znacznie wolniej niż wiele węglowodanów złożonych. Większość owoców zawiera na przykład błonnik, który spowalnia proces trawienia. Ponadto cukier pochodzący z owoców (fruktoza) i nabiału (laktoza) musi najpierw zostać przekształcony w glukozę, zanim zostanie wchłonięty do krwi, co powoduje kolejne spowolnienie procesu trawienia. W rzeczywistości będziesz czuć się syty przez dłuższy czas, jedząc jabłko, a nie taką samą miskę makaronu. Ponieważ nawet jeśli makaron zawiera węglowodany złożone, węglowodany te są rozkładane na glukozę szybciej niż cukry w jabłku. Aby to wszystko nieco uprościć, możemy użyć indeksu glikemicznego, aby określić, jakie węglowodany jeść. Indeks glikemiczny mierzy szybkość wchłaniania węglowodanów. Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym wchłaniają się powoli (dobre), a węglowodany o wysokim indeksie

glikemicznym wchłaniają się szybko (złe). Aby uzyskać pełną listę produktów spożywczych i ich indeksów glikemicznych, zobacz [MarkLauren.com](http://MarkLauren.com). Odkryjesz, że wiele owoców i warzyw ma znacznie niższy indeks glikemiczny niż zboża i makarony. Wybór węglowodanów na tym się jednak nie kończy. Węglowodany powinny być również wybierane na podstawie ich wartości odżywczych. Problem z produktami spożywczymi, takimi jak cukier stołowy, nie polega tylko na ich wysokim indeksie glikemicznym, ale także na tym, że nie dostarczają witamin, minerałów, błonnika ani dobrych bakterii. W idealnym przypadku węglowodany, które spożywamy, powinny być jak najbardziej zbliżone do swojej pierwotnej formy, takiej jak całe kawałki owoców (nie soki owocowe), surowe lub gotowane na parze warzywa, nabiał i owies. Duża część naszego problemu otyłości w zachodniej cywilizacji może być przypisana spożywaniu ogromnych ilości węglowodanów o wysokich indeksach glikemicznych i małej lub żadnej wartości odżywczej. Wiele osób błędnie uważa, że mogą jeść cokolwiek chcą, pod warunkiem, że ma niską zawartość tłuszczu, niezależnie od indeksu glikemicznego, wartości odżywczej i zawartości kalorii. Wszystko, od ciasteczek, jogurtów, batonów sportowych, soków owocowych, płatków śniadaniowych i napojów gazowanych, zawiera duże ilości cukru stołowego, którego należy unikać. Od czasu do czasu ochota na słodkie jest normalna, ale dieta z nadmierną ilością cukru może spowodować, że te zachcianki wyjdą spod kontroli. Częścią problemu jest skok insuliny spowodowany tymi cukrami. Insulina pozbawia krew glukozy, przez co czujesz się zmęczony i pragniesz więcej glukozy, aby zastąpić glukozę, która została opróżniona z krwiobiegu. To tworzy błędne koło. Rozwiązanie? Jedz węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. W miarę możliwości, szczególnie dla tych z was, którzy chcą zrzucić tkankę tłuszczową, spożywaj węglowodany z całych kawałków owoców i surowych lub gotowanych na parze warzyw, ponieważ mają one najniższy indeks glikemiczny i zawierają cenne składniki odżywcze. Następnym najlepszym źródłem są produkty mleczne i pełnoziarniste.

#### TŁUSZCZE (przyjaciele, nie wrogowie!)

Nie wierz w te bzdury. Tłuszcz w diecie nie jest wrogiem utraty wagi. A tłuszcz w diecie nie zamienia się automatycznie w tkankę tłuszczową. Tłuszcz jest niezbędny nie tylko do optymalnej wydajności i kontroli wagi, ale jest absolutnie konieczny do podtrzymania życia. Tłuszcze są bogate w kalorie, mają 9 kalorii na gram w porównaniu do 4 kalorii w przypadku białka i węglowodanów. Istnieją dwa rodzaje tłuszczu w diecie: nasycony i nienasycony. Tłuszcze nasycone mają tendencję do podnoszenia złego cholesterolu i trójglicerydów oraz ryzyka chorób serca. Pochodzą głównie ze źródeł zwierzęcych i żywności zawierającej uwodorniony olej — od margaryny po muffiny, od paluszków rybnych po chipsy ziemniaczane, od ziemniaków instant po popcorn i zbyt wiele tego, co można znaleźć w sieciach fast food. Tłuszcze nienasycone mają tendencję do obniżania złego cholesterolu i trójglicerydów oraz ryzyka chorób serca. Pochodzą ze źródeł roślinnych, takich jak orzechy, nasiona, niewwodornione oleje roślinne, soja, oliwki, oliwa z oliwek, olej lniany i ryby. Oba rodzaje tłuszczu zapewniają nam dodatkowe uczucie sytości, lepszy smak i konsystencję, świetne źródło energii i spowolnione wchłanianie innych składników odżywczych. To główne powody, dla których wiele diet niskotłuszczowych sprawia, że ludzie są zmęczeni i ciągle mają ochotę na więcej jedzenia. Sytość, którą uzyskasz dzięki odrobinie dodatkowego tłuszczu w diecie, pozwoli Ci wygodnie jeść mniej kalorii niż bez tłuszczu. Tłuszcze dietetyczne przyczyniają się nawet do regulacji hormonów w organizmie. Badania wykazały, że mężczyźni, którzy otrzymują mniej niż 30% kalorii z tłuszczu, produkują o 25% mniej testosteronu niż ci, którzy mają więcej tłuszczu w diecie. Tłuszcz powinien stanowić 25–35% naszego całkowitego spożycia kalorii. Ale pamiętaj, aby spożywać głównie dobre, nienasycone tłuszcze. Mała garść orzechów i nasion, odrobina zdrowego oleju do sałatki i jedzenie dużej ilości ryb zapewni Ci wystarczającą ilość nienasyconych tłuszczów. A te nasycone tłuszcze, które spożywasz, powinny pochodzić wyłącznie z nabiału i mięsa, które spożywasz, a nie z takich produktów jak frytki, masło, chipsy ziemniaczane lub inne śmieciowe jedzenie.

## BIAŁKO

Najważniejszy, ale najczęściej pomijany makroskładnik. Białko rozkłada się na aminokwasy, czyli budulec wykorzystywany do naprawy i regeneracji wszystkich komórek ciała, w tym mięśni. Odpowiednie spożycie białka jest niezbędne nie tylko do utrzymania, ale i wzrostu mięśni. Białko sprawia, że czujesz się syty szybciej niż tłuszcze lub węglowodany, co jest oczywiście korzystne, jeśli jesteś na restrykcyjnej diecie. Zawiera 4 kalorie na gram, a jego głównymi źródłami są drób, mięso, ryby, produkty mleczne, soja, tofu, fasola i jaja. Osoba próbująca zbudować mięśnie poprzez trening oporowy musi spożywać około 1,5 grama białka na każdy funt idealnej masy ciała. Osoby ograniczające spożycie kalorii w celu utraty wagi muszą upewnić się, że nadal spożywają co najmniej 1 gram białka na funt idealnej masy ciała, a optymalnie 1,5 grama na funt, aby zapobiec utracie mięśni podczas redukcji tłuszczu. Jeśli policzysz, to prawdopodobnie jest to więcej białka, niż jesteś przyzwyczajony. Dla kobiety ważącej 150 funtów oznacza to spożywanie 150–225 gramów białka dziennie. Ale uwierz mi, zobaczysz różnicę, gdy zmienisz priorytety makroskładników w ten sposób. Białko powinno być centrum każdego posiłku. Wybierz źródło białka, a następnie wybierz zdrowe węglowodany i tłuszcze, które chcesz do niego dodać (jeśli to konieczne). Pamiętaj, że nawet przy 225 gramach białka dziennie to tylko 900 kalorii. Pozwoli to nawet tym na restrykcyjnej diecie uzyskać mnóstwo innych makroskładników. Na początku prawdopodobnie będziesz musiał śledzić spożycie białka, aby upewnić się, że jest ono wystarczające. Szczupły mężczyzna ważący 180 funtów musiałby jeść co najmniej 5 posiłków, każdy z 36 gramami białka. Podobnie jak wiele batonów „proteinowych” i koktajli, napój Odwalla „Super Protein” z cukrem i zaledwie 13 gramami białka po prostu nie wystarczy. Musisz zacząć czytać etykiety i wykonywać proste obliczenia. Kluczem jest wyrzucenie śmieciowego jedzenia i zastąpienie go wysokiej jakości źródłami niskotłuszczowego białka, takimi jak kurczak bez skóry i inne chude mięsa, takie jak indyk (a nawet wieprzowina i mielone mięso), wszystkie owoce morza (tuńczyk w puszcze jest najtańszy i najłatwiejszy), białka jaj, wszelkiego rodzaju niskotłuszczowe wędliny, soja, tofu, niektóre burgery wegetariańskie, niskotłuszczowy ser i inne produkty mleczne. Ponownie, po prostu sprawdź etykiety w sklepie spożywczym. Zdziwiłbyś się, ile produktów ma dużo białka i mało tłuszczu.

## WODA

Zbyt często woda jest drugorzędna, a jednak żaden składnik odżywczy nie jest bardziej niezbędny ani potrzebny w tak dużych ilościach. Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia jest istotną częścią zdrowego życia. Każdego dnia tracimy 2-3 kwarty wody poprzez oddawanie moczu, pocenie się i oddychanie. Oprócz pomocy w budowaniu mięśni, picie wody może pomóc w walce z tłuszczem, gorączką, astmą, zapaleniem stawów, depresją, zaparciami, złą cerą, bólami brzucha, a nawet zatkanym nosem. Prawdą jest, że trudno byłoby znaleźć chorobę, której nie łagodziłoby picie większej ilości wody. Ciało mężczyzny składa się w około 60% z wody, a kobiety w około 50%. Weź pod uwagę fakt, że możesz przeżyć tygodnie bez jedzenia, ale tylko około sześć dni bez wody. Kiedy woda w twoim ciele zmniejszy się o zaledwie 1%, czujesz pragnienie. Przy 5% siła i wytrzymałość mięśni pogarszają się, a ty stajesz się gorący i zmęczony. Gdy strata osiągnie 10%, zaczyna się majaczenie i niewyraźne widzenie. Przy 20% jesteś martwy. Wystarczająca ilość przyjmowanej wody nie tylko spala kalorie, ale także pozwala wątrobie wydajniej mobilizować i eliminować tłuszcz z organizmu. Woda pomaga eliminować toksyny z organizmu i transportować inne składniki odżywcze do komórek. Jest niezbędna do prawidłowej równowagi witamin, minerałów i elektrolitów, które zapewniają pełny zakres ruchu mięśni, zapobiegają skurczom mięśni i kurczom oraz regulują rytm bicia serca. Utrzymując odpowiednią gęstość krwi, woda pomaga kontrolować ciśnienie krwi i ruchy tłuszczów, dzięki czemu nie odkładają się one w postaci blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Woda zapobiega również zachciankom spowodowanym odwodnieniem i pragnieniem. Nigdy nie pozwól, aby pragnienie

było Twoim przewodnikiem. To tak, jakbyś jechał pasem awaryjnym autostrady międzystanowej, mając całkowicie pusty zbiornik paliwa jako wskazówkę, aby zatankować samochód. Jest już za późno. Kiedy naprawdę poczujesz pragnienie, będziesz już odwodniony. Powszechnie akceptowaną zasadą dotyczącą spożycia wody jest 1 szklanka wody 8 razy dziennie, czyli około 2 kwarty lub litry dziennie. Staraj się nosić ze sobą butelkę wody, kiedy tylko możesz. Na koniec, jak się okazuje, normy regulujące wodę butelkowaną w Stanach Zjednoczonych nie są bardziej rygorystyczne niż te dotyczące wody z kranu. Najlepszym wyborem, zarówno dla Ciebie, jak i dla środowiska, jest filtrowanie wody z kranu.

#### TEMPO METABOLICZNE SPOCZYNKU (RMR)

RMR to ilość kalorii potrzebnych do podtrzymania wszystkich funkcji organizmu w stanie spoczynku. RMR stanowi około 65% całkowitego spożycia kalorii przez organizm, a aktywność spala resztę. Jest ono regulowane przez kilka czynników. Niektóre są uwarunkowane genetycznie, podczas gdy inne możemy kontrolować. Głównym czynnikiem jest beztłuszczowa masa ciała, która stanowi około 80% naszego RMR. Istnieje tylko jeden sposób na wpływ na beztłuszczową masę ciała: budowanie mięśni. Nasze RMR zmniejsza się o około 5% co dekadę po trzydziestce, głównie z powodu utraty masy mięśniowej związanej ze starzeniem się. Na szczęście naszą beztłuszczową masę ciała można kontrolować poprzez odpowiednie odżywianie i trening siłowy. Wystarczy kilka miesięcy treningu, aby odzyskać jedną lub dwie dekady spadku naszego RMR. Metabolicznie, mięśnie są bardzo kosztowną tkanką, nawet gdy są w stanie spoczynku. Niezależnie od wieku, zaledwie dwa dodatkowe funty mięśni spowodują spalenie mniej więcej takiej samej ilości kalorii — w ciągu dnia, nawet w stanie całkowitego odpoczynku — jak 45-minutowe zajęcia aerobiku. Innym sposobem na pozytywne wpłynięcie na nasz RMR jest zapewnienie naszemu organizmowi stałego dopływu składników odżywczych. Organizm jest niezwykle zaradny i w okresach głodu dostosowuje się, spowalniając swój RMR. Próbuje oszczędzać każdą spożytą kalorię, spalając część w postaci tłuszczu. Każda z powszechnych diet, które poważnie ograniczają spożycie kalorii, pomija tę zasadę, dlatego osoby na tych dietach prawie zawsze odzyskują przynajmniej swoją pierwotną wagę. Kiedy organizm otrzymuje regularny dopływ kalorii w postaci częstych posiłków, pozwala, aby RMR pozostał wysoki i spalił te same kalorie. Częste posiłki wykorzystują również efekt termiczny pożywienia. Jedzenie tymczasowo przyspiesza metabolizm. Im więcej posiłków spożywasz w ciągu dnia, tym bardziej konsekwentnie przyspieszasz swój metabolizm. Odczuwasz wzrost RMR przez około 5 godzin za każdym razem, gdy jesz. Stanowi to 5–10% całkowitego wydatku kalorycznego. Na dłuższą metę może to mieć duże znaczenie. Intensywne ćwiczenia przyspieszają również metabolizm do 48 godzin po zakończeniu. To jeden z głównych powodów, dla których trening interwałowy o wysokiej intensywności jest o wiele skuteczniejszy niż trening cardio lub trening w stałym tempie — żaden z nich nie jest wystarczająco intensywny, aby mieć trwały wpływ na RMR.

#### OBLICZANIE DZIENNEGO WYDATKU KALORII

Jeśli nie masz ochoty wykonywać tych obliczeń samodzielnie, na [MarkLauren.com](http://MarkLauren.com) znajdziesz kalkulator RMR. Aby przeliczyć swoją wagę w funtach na kilogramy (kg), podziel swoją wagę w funtach przez 2,2.  
 $\text{Funt} / 2,2 = \text{kg}$

Aby przeliczyć wzrost w calach na wzrost w centymetrach (cm), pomnóż swój wzrost w calach przez 2,54.

$\text{Cale} \times 2,54 = \text{cm}$

RMR mężczyzn

$10 \times \text{waga (kg)} + 6,25 \times \text{wzrost (cm)} - 5 \times \text{wiek} + 5$



RMR kobiet

$10 \times \text{waga (kg)} + 6,25 \times \text{wzrost (cm)} - 5 \times \text{wiek} - 161$

Po uzyskaniu kalorycznego wyniku RMR pomnóż go przez jeden z następujących współczynników, który najlepiej odpowiada Twojemu poziomowi aktywności. Wynik to Twoje dzienne wydatki kaloryczne. Każdy, kto stosuje wyłącznie mój program, powinien wybrać 1,55 (umiarkowanie aktywny) jako mnożnik.

1,2 = siedzący tryb życia (mało lub brak ćwiczeń)

1,375 = lekko aktywny (lekkie ćwiczenia/sport 1-3 dni w tygodniu)

1,55 = umiarkowanie aktywny (umiarkowane ćwiczenia/sport 3-5 dni w tygodniu)

1,725 = bardzo aktywny (ciężkie ćwiczenia/sport 6-7 dni w tygodniu)

1,9 = wyjątkowo aktywny (bardzo ciężkie ćwiczenia/sport i praca fizyczna)

## **GRUBY I WŚCIEKŁY**

Zapamiętaj, że nie jesteś hot rodem. Nie musisz nigdy „napełniać się”. Różnica między uczuciem „zaspokojenia” a uczuciem „pełności” po posiłku wynosi około 1000 kalorii. Co gorsza, między uczuciem sytości a uczuciem „najedzenia” jest około 2500 kalorii! Więc jeśli pójdziesz do miasta na chiński bufet „jesz ile chcesz” i wyjdiesz stamtąd najedzony, możesz pochłonąć nawet 4000 niepotrzebnych kalorii. Typowa reakcja to zrobienie cardio następnego dnia, aby „spalić te kalorie”. Ale spalenie tak wielu kalorii za pomocą cardio wymagałoby na przykład nieprzerwanego biegania przez 27 godzin. Problem nie polega na spalaniu kalorii, co odbywa się nawet podczas snu, ale na tym, że wypychamy do ust zbyt wiele kalorii. Wyrób sobie nawyk jedzenia, dopóki nie przestaniesz czuć głodu, a nie dopóki nie będziesz całkowicie najedzony. Pamiętaj, jeśli zastosujesz się do moich rad, będziesz jadł ponownie za 2,5–3,5 godziny. Nie spiesz się, przeżywaj jedzenie i zrelaksuj się. Organizm potrzebuje 15–20 minut, aby zarejestrować, jak bardzo jest pełny. Jedzenie w pośpiechu może być trudnym nawykiem do przełamania. Ale bardzo szybko zauważysz poprawę energii i samopoczucia, gdy tylko zaczniesz jeść częściej i mniejsze posiłki.

## **UTRATA WAGI**

Podsumowanie utraty tłuszczu: 1) Zbuduj mięśnie spalające kalorie poprzez trening siłowy; 2) Stwórz umiarkowany deficyt kalorii poprzez ograniczenie diety. Jak wiesz, oznacza to jedzenie odpowiednio zbilansowanych posiłków i mniejszej ilości kalorii niż zużywasz. Jak możesz nie wiedzieć, każdy funt masy ciała zawiera 3500 kalorii. Więc jeśli chcesz stracić funt tygodniowo, musisz spożywać tylko o 500 kalorii mniej niż zużywasz każdego dnia ( $7 \times 500 = 3500$ ). Można to zrobić, kontrolując spożycie kalorii i spalając kalorie poprzez ćwiczenia, codzienną aktywność i podnosząc RMR poprzez dodanie mięśni, częste posiłki i wzrost RMR po treningu. Optymalna jest utrata 0,5 - 1,5 funta tygodniowo. Jeśli masz dużą nadwagę, powinieneś ważyć około 1,5 funta tygodniowo (deficyt 750 kalorii dziennie), a jeśli masz do zrzucenia tylko kilka funtów, idealne jest 0,5 funta tygodniowo (deficyt 250 kalorii dziennie). Poświęcenie czasu zapobiegnie utracie masy mięśniowej i zmaksymalizuje szanse na trwałe utrzymanie wagi. Nie ulegaj pokusie niejedzenia lub wykonywania mnóstwa ćwiczeń aerobowych — oba te działania spowodują utratę masy mięśniowej, a tym samym zniweczą Twój cel długoterminowej utraty tłuszczu. Najlepiej byłoby zbudować masę mięśniową, aby zwiększyć swoje RMR. Musisz zrobić wszystko, co w Twojej mocy, aby zapobiec utracie masy mięśniowej podczas odchudzania. Jeśli spróbujesz schudnąć zbyt szybko, nie tylko zapobiegniesz wzrostowi masy mięśniowej, ale także

sprawisz, że Twój organizm rozłoży istniejące mięśnie na paliwo. To zmierza w złym kierunku. Pamiętaj, że nie chodzi tylko o masę ciała. Chodzi o skład ciała — mniej tłuszczu i więcej mięśni.

Kluczowe punkty dotyczące utraty wagi:

! Trać 0,5 - 1,5 funta tygodniowo, jedząc o 250 - 750 kalorii mniej niż spalasz dziennie.

! Jedz 5 posiłków dziennie, co 2,5 - 3,5 godziny.

! Zmaksymalizuj wydatek kaloryczny, budując mięśnie poprzez systematyczny, krótki, intensywny trening siłowy.

! Stosuj dietę, która dostarcza Ci 1,5 grama białka na funt idealnej masy ciała, a pozostałe kalorie podziel między tłuszcze nienasycone i węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Unikaj przetworzonego cukru; jest wszędzie!

! Nie głódź się i nie przejadaj

### **JEDZENIE W DOMU I NA WYJŚCIU**

Pójście głodnym do restauracji lub na imprezę to częsta pułapka, która może prowadzić do poważnego przejadania się, zwłaszcza że to właśnie w takich miejscach zazwyczaj spożywa się najbardziej niezdrowe jedzenie. W przeciwieństwie do sytuacji, gdy sam przygotowujesz posiłki, nie możesz kontrolować zawartości jedzenia, gdy jesteś na mieście. Nawet jeśli spróbujesz zjeść najzdrowszą rzecz z menu, zdziwisz się ilością masła i oleju, którą dolewają do niemal wszystkiego w kuchni. Świetnym sekretem, by nie przejadać się w restauracjach i na imprezach, jest po prostu zjedzenie małego posiłku tuż przed wyjściem z domu. W ten sposób, gdy tam dotrzesz, będziesz skupiony na zabawie, zamiast czekać, aż jedzenie wypełni twój brzuch. Skup się na cieszeniu się sobą, towarzystwem, z którym jesteś, imprezą lub restauracją — a nie na diecie lub objadaniu się. Zamawiasz mniej, oszczędzasz więcej pieniędzy i masz tendencję do naprawdę cieszenia się tym, co jesz, ponieważ jesz, aby zaspokoić swoje kubki smakowe, a nie pusty żołądek. Więc nie przejmuj się, jeśli wychodzisz na kolację kilka razy w tygodniu. Po prostu staraj się jeść tak zbilansowany posiłek, jak tylko możesz, i nie objadaj się. Wystarczy zjeść wcześniej mały posiłek. Pamiętaj tylko, że między dotarciem do restauracji, zajęciem miejsca przy stole, otrzymaniem menu, złożeniem zamówienia i ugotowaniem jedzenia, jest szansa, że nie zostanie ono podane przez co najmniej godzinę. Więc myśl z wyprzedzeniem. Nigdy nie wychodź z domu głodny. Zjedz trochę wcześniej, zamów mniej i baw się lepiej.

### **PRZYBIERANIE WAGI**

Aby przytyć, musisz spożywać więcej kalorii niż zużywasz. To, czy nadmiar kalorii zostanie wykorzystany do budowy mięśni czy tłuszczu, zależy w dużej mierze od tego, czy stawiasz swojemu ciału zapotrzebowanie na dodatkową siłę. Jak stworzyć takie zapotrzebowanie? Poprzez konsekwentne angażowanie się w krótkie, intensywne sesje treningu oporowego, które składają się głównie ze złożonych ruchów, takich jak wszelkiego rodzaju pompki, podciąganie się lub przysiady. Uważnie obserwuj skład swojego ciała. Jeśli zauważysz, że przybierasz na wadze więcej tłuszczu, niż czujesz się komfortowo, trochę zmniejsz kalorie. Z drugiej strony, jeśli nie widzisz żadnych zmian, zwiększ spożycie kalorii. Pamiętaj, że jeśli próbujesz zbudować poważną masę mięśniową, nieuchronnie przytyjesz trochę tłuszczu w tym samym czasie. Nie martw się tym za bardzo. Skup się na jedzeniu wystarczającej ilości jedzenia i nabieraniu siły. Następnie, gdy już będziesz mieć mięśnie, skup się na utracie tkanki tłuszczowej, aby je pokazać. Kluczowe punkty dotyczące przybierania na wadze:

! Spożywaj 500-1000 kalorii więcej niż zużywasz dziennie.

! Utrzymuj zbilansowaną dietę. 1,5 grama białka na funt masy ciała z równym podziałem węglowodanów i głównie nienasyconych tłuszczów na pozostałe kalorie.

! Jedz częste posiłki, 5-6 dziennie, co 2,5-3,5 godziny, z dużą ilością całych owoców, surowych lub gotowanych na parze warzyw, orzechów, nasion, mięs, ryb i nabiału.

! Regularnie ćwicz siłowo.

## **SUPLEMENTY POSIŁKÓW**

Jeśli regularnie karmisz swoje ciało w ciągu dnia, Twój poziom energii pozostanie stabilny, unikniesz głodu i jednocześnie zasilisz swój metabolizm. Ale bądźmy szczerzy, większość ludzi jest zbyt zajęta, aby znaleźć sześć zdrowych posiłków dziennie. Więc przygotuj je poprzedniego wieczoru i włóż do lodówki lub zamrażarki, albo pozwól im się rozmrozić następnego dnia (jak kanapki), albo włóż je do mikrofalówki i gotowe. Inną świetną metodą jest zrównoważenie trzech pełnowartościowych posiłków dwoma lub trzema koktajlami proteinowymi lub batonami. Nie wymaga to gotowania ani sprzątania. Koktajle są lepsze, ponieważ batony sportowe zawierają zazwyczaj większe ilości cukru i innych niepotrzebnych dodatków. Jeśli chcesz zwiększyć masę, użyj wysokokalorycznego koktajlu „na masę”. Dla tych, którzy próbują schudnąć, użyj suplementu, który zawiera wyższy stosunek białka do węglowodanów i dodaj jedną łyżkę oleju lnianego. Uważaj, ponieważ większość suplementów do koktajli zawiera węglowodany z maltodekstryny, która, chociaż pomaga zagęścić koktajl, ma również bardzo wysoki indeks glikemiczny. Nie daj się zwieść marketingowi, który wmówi ci, że maltodekstryna jest dobra, ponieważ jest węglowodanem złożonym. Jeśli używasz koktajlu z maltodekstryną, spróbuj dodać łyżkę oleju lnianego, aby spowolnić jej wchłanianie. Łatwym sposobem na posiłek w podróży jest zabranie proszku proteinowego w butelce i wstrząśnięcie nim z odrobiną wody, gdy będziesz gotowy. Aby zapobiec tworzeniu się grudek proszku, wstrząśnij nim z połową wymaganej ilości wody, a następnie wstrząśnij ponownie z pełną ilością wody. Jeśli Twój suplement nadal się zbryla, spróbuj użyć innej marki. Z mojego doświadczenia wynika, że suplementy, które łatwo się mieszają, są również łatwo trawione. Typowa dieta, która zawiera suplement diety, może wyglądać następująco:

Posiłek 1: Płatki owsiane, jajka na twardo i pół awokado.

Posiłek 2: Po treningu: Cytogainer lub Met-RX.

Posiłek 3: Tuńczyk, sałatka z oliwą z oliwek i dressingiem balsamicznym, banan.

Posiłek 4: Cytogainer lub Met-RX z olejem lnianym.

Posiłek 5: Ryba z warzywami.

Jeśli nie lubisz jeść śniadania, spróbuj zamiast tego koktajlu. Twój organizm pościł przez całą noc, a ten pierwszy posiłek jest ważny, aby pobudzić metabolizm i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Nie zaniedbuj go.

## **POSIŁEK PO TRENINGU**

To najważniejsza rzecz, jaką jesz i wyjątek od reguły. Tak szybko, jak to możliwe, po treningu musisz spożyć:

- 30–50 gramów chudego, kompletnego białka, takiego jak serwatka, soja, kurczak lub ryba.
- 30–50 gramów węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym.

Dlaczego chude białko? Ponieważ tłuszcz spowalnia wchłanianie białka i węglowodanów. Podczas krótkiego okna możliwości po treningu synteza białka zachodzi w najwyższym tempie. Jest to

spowodowane mikrourazami (rozpadem tkanki mięśniowej), do których doszło podczas treningu. Całkowita regeneracja będzie zoptymalizowana, jeśli dostarczysz swoim mięśniom dużą ilość aminokwasów — kluczowych składników białka — w ciągu 45 minut po treningu. Koktajl z białkiem serwatkowym jest najlepszym wyborem białka po treningu, ponieważ jest tak szybko wchłaniany i ma najwyższy współczynnik efektywności lub dostępność dla organizmu ze wszystkich białek. Dlaczego węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym? Bezpośrednio po treningu jest jedynym czasem na spożycie węglowodanów, które szybko wchłaniają się do krwiobiegu, ponieważ glukoza powoduje skok insuliny. Insulina pomaga transportować białko do mięśni, naprawiając i budując nowe mięśnie. Jest również ważnym hormonem, który reguluje magazynowanie, zastępowanie i wykorzystywanie glukozy. Podczas treningu organizm wykorzystuje zmagazynowaną glukozę, która znajduje się we krwi i mięśniach jako paliwo do aktywności. Jeśli utracona glukoza nie zostanie uzupełniona w ciągu około 45 minut po treningu, twoje ciało szybko przechodzi ze stanu anabolicznego (wzrost i naprawa mięśni) do stanu katabolicznego (kanibalizowanie mięśni ciała w celu pozyskania białka i energii). Ponieważ insulina sygnalizuje ciału, aby uzupełniło i zmagazynowało glikogen, a uwalnianie insuliny jest najlepiej wywoływane przez spożywanie pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym, ma sens, że jedzenie węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym, wraz z odrobiną chudego białka, jest najlepszym wyborem po treningu. Skutecznym i wygodnym posiłkiem po treningu jest suplement białka serwatkowego lub sojowego, który zawiera maltodekstrynę, czyli cukry proste, jako źródło węglowodanów

## **PROSZEK BIAŁKOWY**

W przeciwieństwie do niektórych innych tekstów, nie zamierzam rekomendować marki, którą reprezentuję lub posiadam. Prawda jest taka, że większość marek proszków białkowych jest w dużej mierze wymienna, więc po prostu znajdź te, które lubisz. Powiem tylko, że uważaj na ilość węglowodanów w proszku białkowym, często są one pełne cukru. Jeśli nie chcesz przytyć, całkowita ilość węglowodanów powinna stanowić mniej niż połowę ilości białka. Ponadto, sekret oszczędzania pieniędzy polega na tym, że nie ma znaczenia, jaki rodzaj białka kupujesz, o ile jest to białko kompletne, co oznacza, że zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy. Białka serwatkowe, jajeczne, mleczne i sojowe spełniają te kryteria. Nie robi to większej różnicy, jeśli Twoje białko zawiera najnowszy „wzbogacony jonami izolat serwatki”. 40 gramów izolatu serwatki będzie miało taki sam wpływ na budowanie mięśni, jak 40 gramów koncentratu serwatki lub soi.

## **PROWADZENIE DZIENNIKA**

Nie ma wątpliwości, że z czasem prawidłowe odżywianie stanie się drugą naturą. Ale jeśli dopiero zaczynasz, prowadzenie dziennika naprawdę pomaga. Pozwoli Ci to spojrzeć na dietę z szerszej perspektywy i uświadomi Ci wszystko, co dostarczasz swojemu organizmowi — zarówno to, co jesz, jak i ile jesz. Twój plan powinien przynajmniej uwzględniać następujące kwestie:

! Jakie są Twoje konkretne cele? Jeśli chodzi o utratę wagi, to jaki jest Twój idealny wskaźnik utraty wagi (0,5–1,5 funta tygodniowo)? Jaka jest Twoja idealna waga?

! Ile kalorii spalasz?

! Ile kalorii musisz spożywać?

! Jaki jest Twój plan posiłków (co i kiedy)? Jak sprawić, by dieta jak najlepiej pasowała do Twojego stylu życia?

! Czy Twoja dieta jest zbilansowana? Powinna zawierać 1,5 grama białka na funt masy ciała, a pozostałe kalorie pochodzić z równomiernego podziału głównie węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym

i tłuszczów nienasyconych. Zdrowe odżywianie to przede wszystkim dwie rzeczy: ile każdego makroskładnika spożywamy i nasze ogólne spożycie kalorii. Najprostszym sposobem monitorowania obu jest czytanie etykiet żywieniowych na opakowaniach produktów spożywczych. Zwracaj uwagę na kalorie na porcję i proporcje makroskładników. Już pokazałem Ci, które białka, tłuszcze i węglowodany są najlepsze. Zobacz [MarkLauren.com](http://MarkLauren.com), aby poznać wielkość porcji, zawartość kalorii, makroskładniki i indeksy glikemiczne popularnych produktów spożywczych. Nie sposób przecenić znaczenia prawidłowego odżywiania. Dobre zrozumienie i stosowanie tych podstaw dietetycznych jest absolutnie konieczne, aby osiągnąć i utrzymać swoje cele fitness. Zbuduj świadomość tego, co wkładasz do swojego ciała i zastosuj moje podstawowe zasady. Następnie, dzięki wystarczającej praktyce, w końcu prawie nie będziesz musiał o tym myśleć.

## **WYNOSENIE ŚMIECI**

Najlepszym sposobem na uniknięcie jedzenia śmieciowego jest po prostu wygnanie go z domu. Nie będziesz kusił się na złe odżywianie, ponieważ nie ma już nic, czym mógłbyś się kusić. Zamiast tego będziesz spożywać zdrową żywność, a tego właśnie pragnie twoje ciało, nawet gdy twój umysł nie.

## **POPULARNE MITY DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO**

### **PUNKTOWA REDUKCJA**

Ach, tak, to stare przekonanie, stale wzmacniane przez magazyny glamour każdego lata, że utrata tłuszczu może być ograniczona do określonej części ciała. „Chcesz stracić tłuszcz z brzucha? Po prostu zrób kilka brzuszków!” Cóż, to tak nie działa. Wcale nie. Prawda jest taka, że jeśli masz tłuszcz na brzuchu, robienie brzuszków nie da ci sześciopaku. Podczas gdy robienie setek brzuszków każdego dnia rzeczywiście zbuduje silne mięśnie brzucha, nie pomoże to w redukcji tłuszczu w tym obszarze. Utratę tłuszczu można osiągnąć tylko we wszystkich częściach ciała naraz i można to osiągnąć tylko poprzez spalanie większej ilości kalorii niż się przyjmuje, a najskuteczniej spala się kalorie poprzez budowanie mięśni. W rzeczywistości ćwiczenie ud lub ramion zrobi tyle samo, a prawdopodobnie więcej, co robienie brzuszków, aby stracić tłuszcz z brzucha (i wszędzie indziej), ponieważ są to większe grupy mięśni. Jeśli nie pozbędziesz się wystarczającej ilości tłuszczu z całego ciała, aby mięśnie brzucha były widoczne przez skórę, budowanie silnych mięśni brzucha tylko bardziej wypchnie tłuszcz z brzucha. Jak więc pozbyć się boczków, wiotkich pośladków lub miękkiego brzucha? Jedz dobrze i buduj mięśnie poprzez trening siłowy. Następnie tempo, w jakim każdy obszar traci tłuszcz, jest determinowane przez genetykę.

### **MIĘŚNIE MOGĄ ZMIENIĆ SIĘ W TŁUSZCZ**

Komórki tłuszczowe i komórki mięśniowe pełnią zupełnie różne i oddzielne funkcje, a jedna nigdy nie przekształca się w drugą. Kiedy ktoś staje się „miękki” i otyły po byciu „twardym” i umięśnionym, dzieje się tak dlatego, że wydatek kaloryczny nie przekracza już spożycia kalorii. W dużej mierze jest to spowodowane zmniejszoną przemianą materii spowodowaną utratą mięśni. Utrata mięśni jest spowodowana brakiem niezbędnego bodźca. Nie ma magicznej przemiany mięśni w tłuszcz, tylko utrata masy mięśniowej i wzrost tkanki tłuszczowej.

### **TWOJE MIĘŚNIE STANĄ SIĘ ZA DUŻE, JEŚLI BĘDZIESZ WYKONYWAĆ TRENING SIŁOWY**

Słyszałam to od kobiet, zwłaszcza na całym świecie: „Nie chcę być zbyt umięśniona”. Niektóre widziały pierwsze efekty treningu siłowego, a następnie wycofały się ze strachu przed zostaniem następną Mrs. Olympia. Po pierwsze, na wypadek gdybyś jeszcze nie wiedziała, zawodowi kulturzyści płci męskiej i żeńskiej (i prawdopodobnie niektórzy z większych facetów na twojej siłowni) wszyscy używają sterydów i innych nielegalnych substancji. Ludzkie ciało - w tym twoje - po prostu nie nabierze takiej

masy mięśniowej bez poważnych leków. W przypadku mężczyzn i kobiet początkowe przyrosty masy mięśniowej, które są powszechne w ciągu pierwszych kilku tygodni treningu siłowego, wynikają w dużej mierze ze zwiększonego krążenia w mięśniach. Podobnie, skoki siły wynikają głównie z neurologicznej adaptacji ciała do nowych ruchów, a nie z dodanej masy mięśniowej. Obawa, że przypadkowo staniesz się bardziej umięśniony niż zamierzałeś lub że zaczniesz rosnąć niekontrolowanie, jest bezpodstawna. Dla kobiet stałe zyskiwanie pół funta mięśni miesięcznie to niezwykle postęp. Dla mężczyzn półtora funta to porównywalny wynik. Pamiętaj, że stanie się to tylko w idealnych warunkach. Umięśnione ciało buduje się poprzez stałe poświęcanie się treningowi siłowemu i odpowiedniemu odżywianiu. Nie stanie się to z dnia na dzień ani przypadkowo. To prowadzi nas do kolejnego mitu...

### **KOBIETY POWINNY TRENOWAĆ INACZEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI**

Powszechnym błędnym przekonaniem jest to, że kobiety nabiorą masy od treningu siłowego. Nie nabiorą. Chyba że zaczną łykać tabletki i wbijać igły w pośladki. Nie ma powodu, aby trenować inaczej wyłącznie ze względu na płeć. Obie płcie zyskują i tracą mięśnie i tłuszcz w ten sam sposób. To prawda, mężczyźni i kobiety często mają różne cele. Ale co zaskakujące, te różne cele można osiągnąć za pomocą tego samego programu. Większość kobiet nie chce rozwinąć dużych piersi i ramion, ale raczej ujędrnić i wyrzeźbić całe ciało, zwłaszcza nogi i pośladki, które są najtrudniejsze do utrzymania wraz z wiekiem. Ironią jest to, że powinny robić dokładnie to samo, aby osiągnąć te cele, co mężczyźni, aby nabrać masy. Kobiety zbyt często po prostu zabierają ze sobą ramiona, gdy ćwiczą. Pamiętaj, mięśnie mężczyzn i kobiet są identyczne, jedyną różnicą jest rozmiar. Jest praktycznie niemożliwe, aby kobieta uzyskała masywne, umięśnione ramiona, wykonując ćwiczenia na górne partie ciała. Nawet większość profesjonalnych kulturystów na sterydach nie ma ogromnych górnych partii ciała. Niektóre kobiety ciągle nie rozumieją, że gdyby ćwiczyły górne partie ciała tak samo dużo, jak dolne, ich brzuchy byłyby o tyle bardziej płaskie, a pośladki o tyle bardziej napięte, ponieważ zwiększałyby ogólną beztłuszczową masę mięśniową. Ponownie, budowanie i utrzymywanie mięśni, samo w sobie, jest najskuteczniejszym sposobem na spalanie tłuszczu i kalorii. Natomiast męski mężczyzna został nauczony, aby wykonywać wyciskanie na ławce, ściąganie drążka wyciągu górnego, przysiady na stojaku i inne przyrządy kulturystyki, które dają mniej funkcjonalne i mniej atrakcyjne fizycznie rezultaty niż pełen wachlarz ćwiczeń z masą ciała w moich programach.

### **WIĘCEJ ZNACZY LEPIEJ**

Dla niektórych jest to intuicyjne: myślą, że im więcej ćwiczysz, tym bardziej urośniesz, a im dłużej ćwiczysz, tym lepiej. Ponieważ mięśnie są najskuteczniejszym narzędziem spalania tłuszczu, jakie mamy, powinniśmy trenować bez narażania rozwoju naszych mięśni z powodu złego odżywiania lub przetrenowania. Pamiętaj, że Twoje mięśnie rosną, gdy odpoczywasz. Przetrenowanie i złe odżywianie to zdecydowanie najczęstsze pułapki, w które wpadają zarówno początkujący, jak i doświadczeni entuzjaści fitnessu. Nie da się dokładnie powiedzieć, ile to za dużo, ponieważ wiele czynników, takich jak genetyka, dieta, sen, intensywność treningu, częstotliwość i czas trwania, odgrywa rolę. Najlepiej jest obserwować następujące oznaki przetrenowania: zatrzymanie się w postępie, przewlekłe zmęczenie, zmniejszona motywacja, częste kontuzje i zwiększone tętno spoczynkowe, które jest mierzone rano, przed wstaniem z łóżka. Jeśli podejrzewasz przetrenowanie, dostosuj jedno lub więcej z następujących: dieta, ilość snu (powinieneś spróbować spać 7–8 godzin na dobę), intensywność treningu, czas trwania i częstotliwość.

### **MOŻESZ ZMIENIĆ KSZTAŁT MIĘŚNIA, WYKONUJĄC ĆWICZENIA IZOLACYJNE**

Nie. Twoje mięśnie mogą stawać się tylko większe lub mniejsze. Kształt, jaki przyjmują Twoje mięśnie, gdy zmieniają rozmiar, jest determinowany nie przez konkretne ćwiczenia, które wykonujesz, ale przez

genetykę. Pamiętaj jednak, że niektóre grupy mięśni, które często uważamy za pojedyncze mięśnie, takie jak ramiona, uda lub plecy, można zmienić, kładąc nacisk na określony mięsień w tej grupie mięśni. Na przykład ramiona mogą uzyskać ładny kształt serca, patrząc z boku, poprzez powiększenie tylnego naramiennika, ale kształt, jaki przyjmuje Twój tylny naramiennik, można kontrolować tylko w stopniu, w jakim go powiększasz lub zmniejszasz. Podobnie możesz powiększyć „mięsień łyż” w udach (mniejszy, tuż nad i po wewnętrznej stronie kolan), kierując palce stóp na zewnątrz podczas ćwiczeń przysiadów. Z drugiej strony, możesz zwiększyć zewnętrzny „wymiatanie” ud (co daje kobietom świetne nogi w bikini), lekko obracając palce stóp do wewnątrz podczas każdego ćwiczenia przysiadu, a tym samym skupiając się bardziej na mięśniu obszernym bocznym.

### **POTRZEBUJESZ DUŻO POWTÓRZEŃ DLA DEFINICJI I MAŁO POWTÓRZEŃ DLA MASY**

Ani twoje ciało, ani konkretny mięsień nie staną się bardziej zdefiniowane przez wykonywanie dużej liczby powtórzeń dowolnego ćwiczenia, w przeciwieństwie do wykonywania małej liczby powtórzeń. Stopień zdefiniowania mięśnia będzie zależał od jego rozmiaru i ilości tłuszczu wokół niego, kropka. Aby uzyskać definicję, musimy robić to, co najskuteczniej buduje mięśnie i spala tłuszcz. Wykonywanie dużej liczby powtórzeń w celu spalania dodatkowych kalorii jest niezwykle nieskuteczne, a zbudowane mięśnie będą ograniczone, a zawsze powinniśmy pamiętać o naszym największym sprzymierzeńcu w spalaniu kalorii: zjadłeś — mięśnie. Stała różnorodność treningów interwałowych o wysokiej intensywności wraz z odpowiednim odżywianiem to sposób na uzyskanie zdefiniowanych mięśni. Jeśli zbyt duży rozmiar jest naprawdę problemem, po prostu zmniejsz kalorie, ponieważ głównym czynnikiem wpływającym na masę jest odżywianie. Większość dorosłych mężczyzn mogłaby wykonywać treningi w zakresie 2-5 powtórzeń na diecie 1500 kalorii przez resztę swoich dni, nigdy nie zyskując na rozmiarze. To prawda, że treningi z małą liczbą powtórzeń, składające się z potężnych i wybuchowych ruchów, zwiększą rozmiar (ale nie zmniejszą definicji) niż treningi z dużą liczbą powtórzeń, ponieważ włókna mięśniowe „szybkokurczliwe” wymagane w ruchach wybuchowych są znacznie większe niż włókna „wolnokurczliwe” wymagane do bardziej wytrzymałych zadań. Ale tak naprawdę, dla masy, czy nie chciałbyś zrekrutować wszystkich możliwych włókien mięśniowych, a nie tylko szybkokurczliwych? Podobnie, dla „definicji” — czyli utraty tkanki tłuszczowej, aby prążki w mięśniach były bardziej widoczne — czy nie chciałbyś zrekrutować wszystkich możliwych włókien mięśniowych, zwłaszcza że czynnikiem numer jeden wpływającym na naszą podstawową przemianę materii, a tym samym utratę tłuszczu, jest masa mięśniowa? Jediną rzeczą, którą powinieneś zmienić w zależności od swojego celu — czy to ujędrnienie, czy zwiększenie masy — jest odżywianie.

### **TRENING SIŁOWY CZYNI CIĘ WIELKIM, A TRENING SERCOWO-NACZYNIOWY CZYNI CIĘ SZCZUPŁYM**

Ponownie, dieta jest głównym czynnikiem regulującym skład ciała. Podczas gdy długotrwałe ćwiczenia w umiarkowanym tempie, takie jak aerobik, pomogą nieznacznie zwiększyć wydatek kaloryczny, nie pomogą w budowaniu mięśni. Bez treningu siłowego zaniedbujesz najlepsze narzędzie do spalania tłuszczu w swoim arsenale: Więcej mięśni! Jestem pewien, że już rozumiesz, o co chodzi... Nic nie podnosi podstawowej przemiany materii w organizmie skuteczniej niż mięśnie. Kilka dodatkowych funtów czystej masy mięśniowej spali mniej więcej taką samą ilość kalorii w ciągu dnia, jak przeciętne zajęcia aerobiku. Dodatkowa masa mięśniowa sprawia, że spalasz więcej kalorii, nawet podczas snu. Aby przytyć, zwiększ spożycie kalorii i buduj mięśnie poprzez trening siłowy. Aby stać się szczupłym, zmniejsz spożycie kalorii i zwiększ podstawową przemianę materii poprzez budowanie mięśni.

### **NIE MOŻESZ JEDNOCZEŚNIE BUDOWAĆ MIĘŚNI I TRACIĆ TŁUSZCZU**

Jeśli dopiero zaczynasz ten program po długim okresie bez ćwiczeń, przy odpowiednim odżywianiu doświadczysz wzrostu siły przy jednoczesnej utracie tłuszczu. Dla bardziej zaawansowanych

sportowców jest to trudne, ale nie niemożliwe. Przy idealnej równowadze złożonych węglowodanów, dobrych tłuszczów i wystarczającej ilości białka, twoje ciało może osiągnąć te pozornie odrębne cele.

## RESTRYKCYJNE DIETY

Ludzie często głodzą się, aby schudnąć. To nie wchodzi w grę! Ciało jest bardzo pomysłowe i zwolni tempo metabolizmu, aby zrekompensować brak kalorii. Próbuje zatrzymać każdą spożytą kalorię, ponieważ nie jest pewne, kiedy znowu zostanie nakarmione. Następnie, gdy wrócisz do normalnego spożycia kalorii, tempo metabolizmu pozostaje spowolnione. Dlatego osoby, które próbują restrykcyjnych diet, zwykle odzyskują swoją pierwotną wagę, a często także trochę więcej. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli chcesz schudnąć, nigdy nie powinieneś być głodny. Kluczem do długoterminowego sukcesu jest dobrze zbilansowana dieta składająca się z małych i częstych posiłków (co 2,5–3,5 godziny).

## MOTYWACJA

ZASKAKUJE MNIE ZA KAŻDYM RAZEM, GDY wchodzę do ładnego domu i spotykam jego dumnego, otyłego, nie w formie właściciela. Oni tego po prostu nie rozumieją. Twoim prawdziwym domem nie jest twoje mieszkanie, dom, miasto, ani nawet kraj, ale twoje ciało. To jedyna rzecz, w której ty, twoja dusza i twój umysł zawsze będziecie żyć, dopóki będziesz chodzić po ziemi. To najważniejsza fizyczna rzecz na tym świecie, o którą możesz zadbać. Mamy wybór: zadbać o siebie lub po prostu pozwolić, aby czas uczynił nas gorszymi. I to właśnie teraz, w tej chwili, nie później, musimy podjąć tę decyzję. Większość ludzi na tym świecie wybiera przegraną. Przeciągają się przez życie drugiej kategorii, z nadwagą i bez energii. Po prostu pozwalają, aby czas zebrał swoje żniwo. Ich talia się powiększa, a wzrost maleje, gdy się starzeją, a ich plecy bolą i garbią się. W końcu ich mobilność staje się ograniczona. I spotykają swojego stwórcę dużo wcześniej, niż powinni. Potem są inni, mniejszość, która decyduje się naprawdę, naprawdę zrobić coś dla swojego zdrowia. Ćwiczą i zwracają uwagę na to, co jedzą, nie obsesyjnie, tylko wystarczająco. Rozumieją podstawy odżywiania i ćwiczą około 20-30 minut dziennie, 4-5 razy w tygodniu — mniej niż 1,2% swojego czasu — ponieważ to wszystko, czego kiedykolwiek będą potrzebować. Stawiają czoła przeszkodom życiowym z siłą fizyczną, psychiczną i duchową. Dbają o to, jak wyglądają, i wyglądają dobrze. Rozwijają się dzięki energii, którą dają im ćwiczenia każdego dnia. Jak zmywają tak wiele złych rzeczy w życiu — depresję, lęk, nerwowość, napięcie, nudę, niecierpliwość... Pozwala im myśleć łatwo i jasno. Wiedzą, o ile gorsze byłoby ich życie, gdyby nie ćwiczyli, więc po prostu nie pozwalają, aby tak się stało. Mają kontrolę, a nie wymówki

## WYKRĘTY, WYKRĘTY...

Wystarczy rozejrzeć się po siłowni (jeśli nadal z niej korzystasz). Ludzie, którzy są w najlepszej formie, zazwyczaj nie chodzą na zajęcia aerobiku czy jogi, ani nie są noszeni od maszyny do maszyny przez jakiegoś trenera z notesem. To oni ćwiczą sami. Ci, którzy mają motywację i wiedzę, aby dostosować własne treningi siłowe. A jednak nawet oni nie wykonali ostatniego kroku ku niezależności: wyjścia z siłowni i nigdy nie wracania. Tak wiele z tego, czego ludzie dowiedzieli się o sprawności fizycznej, tylko ogranicza ich potencjał. Siłownie, zajęcia, trenerzy, ławki do wyciskania, hantle, maszyny i gadżety to wszystko są kule, wymówki, aby nie zacisnąć pasa i nie osiągnąć optymalnego poziomu sprawności. Ironią jest to, że ludzie często czują, że muszą przechodzić przez o wiele trudniejsze i dłuższe treningi na siłowni niż skuteczniejsze programy z masą ciała opisane tutaj. Odwiedziłem setki siłowni w swojej karierze. I dowód jest w puddingu. Patrzę na ludzi tam. Następnie patrzę na moje oddziały SpecOps. Różnica jest kolosalna. I możesz osiągnąć tę różnicę poświęcając zadziwiająco mało czasu. Mam na myśli, kto nie może znaleźć czasu lub siły woli, aby ćwiczyć przez 20–30 minut, cztery lub pięć razy w tygodniu i całkowicie zmienić swoje życie? Pamiętaj, że możesz wykonywać mój program z kumplem, ale nigdy nie polegaj na partnerze treningowym — to tylko kolejna podpora, kolejna wymówka, aby



nie ćwiczyć efektywnie, gdy jesteś sam, kiedykolwiek chcesz i gdziekolwiek chcesz. 99% naprawdę sprawnych mężczyzn i kobiet, których znam, to ci, którzy robią to sami. Musisz zbudować pełną niezależność w swoim reżimie, aby odnieść sukces w dłuższej perspektywie. Tylko ty wiesz, czego potrzebujesz i kiedy tego potrzebujesz, tylko ty czujesz swoje mięśnie, płuca, kości i więzadła. Ostatecznie tylko ty możesz doprowadzić się do formy. I to wszystko, czego potrzebujesz: ty. Nigdy nie będzie „idealnego” czasu i kondycji, aby wykonać trening. Musisz to stworzyć, tak jak my wszyscy tworzymy wymówki, każdego dnia, każdej godziny, każdej minuty, żeby nie ćwiczyć. Jeśli trenujesz rano, to przycisk drzemki pokazuje swoją brzydką twarz i grozi ci nie w formie, drugorzędym życiem. Kiedy nadchodzi czas, żeby wstać, żeby ćwiczyć lub nacisnąć przycisk drzemki, stajemy przed decyzją. Spać dodatkowe trzydzieści minut czy ćwiczyć. Chcesz osiągnąć najlepszą formę w swoim życiu, ale jesteś tak zmęczony, miałeś długą noc, a dziś będzie jeszcze bardziej zajęty i... I tak dalej. Wszyscy przez to przeszliśmy. Chcesz być w świetnej formie, ale też nie chcesz rezygnować ze swojego komfortu na trzydzieści minut. Chcesz być szczuplejszy, ale nie chcesz przechodzić przez trud przełamывania starych nawyków żywieniowych. Chcesz ćwiczyć, ale też chcesz usiąść na kanapie i się zrelaksować. Przykłady są nieograniczone. Twój umysł może być po prostu niesamowity w tworzeniu wymówek. Sedno sprawy jest takie, co jest dla Ciebie ważniejsze: Twoje cele czy to, co stoi na drodze do ich osiągnięcia? Następnym razem, gdy opuścisz trening z powodu jakiejś wymówki, będziesz wiedział dlaczego. Ta wymówka była dla Ciebie ważniejsza niż cel, który sobie wyznaczyłeś. Poniosteś porażkę. Widziałem to wiele razy: rezygnacja i porażka szybko stają się nawykiem. Jest łatwiej, gdy się temu poddamy, podczas gdy nasze zaangażowanie i determinacja są wzmacniane za każdym razem, gdy nie poddajemy się słabości umysłu. Faktem jest, że jeden z moich krótkich treningów przynosi ogromne korzyści, gdy się skończy: stres znika, umysł i ciało zostają zrewitalizowane, poczucie własnej wartości wzrasta, a endorfiny wywołujące dobre samopoczucie eksplodują w Twoim ciele. To jest wynik pozwolenia światu i jego wymówkom poczekać i poświęcenia kilku minut dla siebie. To się opłaca z nawiązką. Nigdy się nie poddawać i zachować postawę osoby osiągającej sukcesy to kwestia posiadania wizji. Gdy już będziesz mieć jasną wizję tego, czego chcesz — czy to większych mięśni, szczuplejszej talii, lepszych nóg, czy wykonania pięciu pompek w staniu na rękach — czas zaplanować swoją pracę i zrealizować plan. Nieplanowanie z myślą o końcu to częsty błąd. W wojsku planowanie misji odbywa się na osi czasu „planowania wstecz”. Zaczyna się od działań w miejscu docelowym i planuje się wstecz od tego punktu po dokładnym ustaleniu celu, kryteriów, które muszą zostać spełnione, aby misja odniosła sukces, i sposobu ich osiągnięcia. Następnie wykonanie jest po prostu kwestią niepoddawania się. Masz już w rękach skuteczny program treningowy i rozsądne porady żywieniowe, proste narzędzie, które pozwoli Ci osiągnąć najlepszą formę w życiu. To bardzo realny, osiągalny cel. Konsekwentny trening i odpowiednia dieta doprowadzą Cię do celu. To naprawdę takie proste. Jedyne, co Cię powstrzymuje, to Ty sam. Pamiętaj, że nie chodzi o długie programy treningowe ani o jakąś szaloną restrykcyjną dietę. Minuty spędzone na ćwiczeniach cztery lub pięć razy w tygodniu zrekompensują się większą efektywnością, z jaką podejdziesz do reszty swojego życia. Istnieją setki korzyści z regularnego stosowania skutecznego programu treningu fizycznego, ale jedną z nich, która jest często pomijana, jest Twoja lepsza zdolność do służenia innym. Nie tylko sprawi, że będziesz silny i szczupły, ale wzmocni Twoją determinację. Twój przyjaciele, bliscy i współpracownicy zyskają silniejszą wersję Ciebie. Znajdź czas na służenie sobie, aby móc lepiej służyć innym. To przede wszystkim jest piękne. Ale powiedzmy sobie szczerze, powodem nr 1, dla którego ludzie chcą ćwiczyć, jest lepszy wygląd. Nie widzisz zdjęć serc i płuc ludzi przed i po, ani ich poprawionej wydolności tlenowej, ani ich odnowionej energii w związkach i biznesie. Wszyscy jesteśmy trochę próżni i chcemy dobrze wyglądać. Więc wykorzystaj swoją próżność na swoją korzyść. Spójrz w lustro i wykorzystaj to niezadowolenie lub dumę, które czujesz, aby się zmotywować. W miarę kontynuowania treningu zobaczysz rezultaty: nowe linie, nowy kształt, krzywizny rosnących mięśni, twardość, której wcześniej nie miałeś. Twoje ciało się zmieni. Dzięki konsekwencji zaczniesz wyglądać lepiej i zawsze tak będzie. Widziałem to cały czas u kursantów

Combat Control i Pararescue. Zajęcia zaczynały się od tego, co wydawało się być chłopcami, a pod koniec było w nich coś innego. Byli umięśnieni, szczupli, zrównoważeni, wszechstronni sportowcy, ale było w tym coś więcej. Zachowywali się inaczej. Zнали siebie lepiej. Codziennie radzili sobie z wewnętrznym wrogiem i wygrywali, ponieważ wciąż tam byli. Dzień w dzień, przez miesiące byli testowani i sprawdzani, ale nigdy się nie poddali. Ci młodzi mężczyźni cenili swoje osiągnięcia bardziej niż wygodę i wiedzieli, kiedy ignorować rozumowanie umysłu. Stali się swoimi własnymi panami. Było to widoczne we wszystkim, co robili. Tak jak będzie z tobą. Będziesz mieć kontrolę nad silniejszym, zdrowszym ciałem. Każdego dnia decydujesz, jaką formę przybierze twoje ciało, poprzez zaangażowanie, wytrwałość i wizję. Dziesiątki wymówek, które twój umysł wymyśla, gdy jesteś zmęczony lub masz mało czasu, są ignorowane. Naciskasz przycisk, ponieważ wyznaczyłeś sobie cel, a niespełnienie go jest tak samo nawykowe, jak wszystko inne, co robisz w życiu. Zdajesz sobie sprawę, że ustępowanie wymówkom staje się łatwiejsze, im częściej na to pozwalasz, a twoja determinacja umacnia się za każdym razem, gdy tego nie robisz. Musisz tymczasowo odłożyć na bok swój komfort i trenować, ponieważ podjąłeś decyzję, aby stać się lepszą osobą, po jednym krótkim treningu na raz, a to jest po prostu ważniejsze niż zmęczenie lub stres, z którym możesz się zmagać. To mała, natychmiastowa ofiara dla długiego i zdrowego życia.

#### WSTAŃ Z DRZWIAMI I POŁOŻ RĘCE NA PODŁODZE

Jak w przypadku wielu rzeczy, najtrudniejszą częścią jest często po prostu rozpoczęcie. Następnym razem, gdy nie będziesz miał ochoty na trening, spróbuj oszukać samego siebie. Powiedz sobie, że po prostu wykonasz kilka serii czegoś lub szybki 10-minutowy trening. Odkryjesz, że zwykle po rozgrzewce zaczynasz czuć się lepiej, twoja energia wzrasta, a te kilka serii zamienia się w pełnoprawny trening. W najgorszym przypadku kończysz ze skróconym treningiem. Nadal jest to lepsze niż nicnierobienie! Cholera, jeśli naprawdę nie masz na to ochoty, po prostu poeksperymentuj z ćwiczeniami. Nie zawsze musi być to tak ustrukturyzowane lub poważne. Najlepsze jest to, że nie musisz nawet wychodzić z pokoju, w którym jesteś. Po prostu opadnij i zrób kilka Dive Bombers, albo połóż się pod biurkiem i wykonaj kilka Let Me Ups, albo chwyć drzwi i zacznij Door Pull Ups. Często mam treningi, podczas których po prostu bawię się różnymi ćwiczeniami. Baw się dobrze. Masz mało czasu? Robiłem treningi, które składały się ze 100 nieprzerwanych 8-Count Bodybuilders lub Burpees lub mieszanki obu w pokoju hotelowym. Cały trening trwa tylko około 8 minut. To kopniak w tyłek, ale dowodzi, że nie potrzebujesz dużo czasu, aby dobrze potrenować, wystarczy odrobina motywacji.

#### WYZNACZANIE CELÓW... I TRAFIENIE W NIE!

Prawdopodobnie nie osiągniesz celu, jeśli nie wiesz, gdzie jest „tam”. Więc jakie dokładnie są Twoje cele? I jakie wymówki stają Ci na drodze? Dobrze jest zapisać zarówno swoje cele, jak i wymówki. Zidentyfikowanie wymówek sprawi, że będziesz ich bardziej świadomy. Zniszczysz im wiatr w żagle. Ułatwi Ci to identyfikację tych „powodów”, dla których nie trenujesz pod kątem tego, czym naprawdę są: Bezużytecznych wymówek, które powstrzymują Cię od osiągnięcia celów. Kiedy zapisujesz swoje cele, niech będą konkretne i wymierne. Im bardziej konkretne, tym lepiej. Twoim ogólnym celem może być po prostu poprawa kondycji, ale to tak, jakbyś szedł na trening strzelecki z zawiązanymi oczami. Tylko dzięki bardziej konkretnym, wymiernym celom zaczniesz celować w prawdziwe cele. Każdy wyznaczony cel daje Ci cel, do którego możesz dążyć. Nauczenie się kierowania ograniczonej energii na konkretne zadania nie tylko poprawi jakość Twojej pracy, ale także zwiększy prawdopodobieństwo osiągnięcia tego, co sobie wyznaczyłeś. Upewnij się, że Twoje cele są realistyczne. Pamiętaj, że żółw wygrywa wyścig. Nie chodzi o to, aby przez 10 tygodni działać energicznie, zrzucić 15 funtów, a następnie wrócić do starej rutyny. Ten tekst to narzędzie, które pomoże Ci wprowadzić długoterminowe zmiany, aby uzyskać trwałe rezultaty. Jeśli próbujesz zrzucić 20 funtów przed ślubem swojego przyjaciela za trzy tygodnie, wybrałeś złą książkę. (Nie wspominając już o tym, że jest to

niemożliwe, chyba że tracisz głównie wodę). Uważaj również na sprzeczne cele, takie jak budowanie masy mięśniowej przy próbie zmniejszenia spodni o dziesięć rozmiarów. To dwa przeciwne kierunki dla Twojego ciała. Nie zrozum mnie źle, możesz robić obie rzeczy — szczególnie jeśli ćwiczysz po raz pierwszy od dłuższego czasu — ale każda z nich odwraca uwagę od drugiej. To tak, jakbyś próbował zwiększyć swój maksymalny ciężar na jedno powtórzenie w przysiadzie, jednocześnie zmniejszając czas biegu na 10 km. Każdy z nich dałby lepsze rezultaty, gdyby był wykonywany wyłącznie. Ciało ma ograniczoną ilość energii regeneracyjnej. Nie masz oddzielnych rezerw energii na różne zadania. Jeśli chcesz schudnąć i zyskać znaczną masę mięśniową, najlepiej najpierw ćwicz z naciskiem na przyrost, a dopiero po osiągnięciu pożądanej masy mięśniowej przejść na utratę tłuszczu. Twoje cele powinny odpowiadać co najmniej na te dwa pytania: Ile czegoś chcesz zyskać, stracić lub zrobić? Jaki jest twój harmonogram?

Przykład:

Cel:

Chcę być sprawniejszy. (Zbyt ogólne!)

Lepsze cele:

Schudnąć 0,5 funta tkanki tłuszczowej tygodniowo.

Być w stanie wykonać wszystkie ćwiczenia z programu podstawowego do moich urodzin. Wytrzymać tydzień bez wypijania syropu naleśnikowego.

Wykonać cały 10-tygodniowy program bez pominięcia treningu.

Wymówki:

Nie mam czasu.

Jestem zbyt zmęczony.

Mam zły humor.

Nie mam na to ochoty.

Muszę się zrelaksować.

Zacznę od nowa w przyszłym tygodniu.

Nadrobię to.

Bzdura.

Po spisaniu wymówek, po prostu na nie spójrz. Zapamiętaj je i zdecyduj teraz, że kiedy usłyszysz te myśli ponownie, będziesz ćwiczyć pomimo nich. Poznaj swojego wroga! Przybierze wiele form i kształtów i będzie miał wiele podstępnych spin-offów

## INTENSYWNOŚĆ

JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH, a jednocześnie powszechnie zaniedbywanych aspektów każdego programu treningowego jest intensywność — jak bardzo się starasz. Moje treningi mogą być krótkie, ale niektóre są intensywne. Wymagają determinacji i samozaparcia. Aby zobaczyć największe korzyści z mojej sprawdzonej metody treningowej, będziesz musiał od czasu do czasu zrezygnować ze swojego

komfortu. Taki jest układ. W zamian będziesz wyglądać i czuć się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Wszystkie te reklamy, w których celebryci i modelki uśmiechają się do swoich perłowo białych zębów, kotyszac się w przód i w tył na jakimś śmiesznym urządzeniu, kłamią. Uzyskanie świetnej formy wymaga pewnych poświęceń. Nie poświęceń czasu, ale stawiania celów przed komfortem. Istnieje ogromna różnica między wykonywaniem ruchów a prawdziwym wkładaniem wysiłku w trening. Widziałem to stale podczas szkolenia żołnierzy sił specjalnych. Moja odpowiedź dla uczestników, którzy nie dawali z siebie 100%: „Oczywiście cenisz swój komfort bardziej niż swoje wyniki. Zaczynaj od nowa!” Trwało to, dopóki nie dali z siebie wszystkiego lub nie zrezygnowali z programu. Niestety, nie wszyscy możemy być tak szczęśliwi, by mieć krzyczącego instruktora wojskowego, który nas motywuje (heh, heh...), więc to od Ciebie zależy, czy będziesz świadomy ludzkiej tendencji do wygody i nie pozwolisz, by to stłumiło Twój postęp. Cokolwiek robisz w życiu, wzmacnia wzorce i nawyki. Poddawanie się lub odpuszczanie, gdy nadchodzi czas, by ruszyć dalej, wzmacnia to zachowanie i zwiększa prawdopodobieństwo, że zrobisz to ponownie następnym razem. Podobnie, za każdym razem, gdy przebijasz się przez dyskomfort i stawiasz swoje cele przed komfortem, Twoja determinacja się wzmacnia. Twoje obecne zachowanie bezpośrednio wpływa na Twoje zachowanie w przyszłości. Jeśli zauważysz, że odchodzisz z treningu z odrobiną poczucia winy, mówiąc sobie, że mogłeś zrobić to lepiej, po prostu postanów, że następnym razem zrobisz kilka dodatkowych powtórzeń lub serii. Skup się na postępie i wiedz, że często, zwłaszcza im bardziej jesteś zaawansowany, różnica między robieniem postępów a pozostawaniem w rutynie tkwi w tych ostatnich kilku powtórzeniach, które wymagają całej siły woli, by je wykonać. Arnold Schwarzenegger powiedział kiedyś, że to ostatnie kilka powtórzeń każdej serii powoduje wzrost mięśni. To właśnie tutaj elita oddziela się od większości. W przypadku wielu moich ćwiczeń podam sposoby na „podniesienie poprzeczki” i przejście do trudniejszej wersji ćwiczenia. Oczywiście istnieją również inne sposoby na zwiększenie oporu, jak już opisałem: Zwiększ lub zmniejsz ilość dźwigni; wykonuj ćwiczenie na niestabilnej platformie; stosuj pauzy na początku, końcu i/lub w środku ruchu; zmień ćwiczenie w ruch jednej kończyny. Używanie jednej kończyny zamiast dwóch nie tylko powoduje, że w docelowym mięśniu uruchamia się więcej włókien, ale także bardziej angażuje mięśnie stabilizujące. Nie zrozum mnie źle, nie każdy trening musi być kopniakiem w tyłek, ale bez wątplenia są chwile, kiedy szybki kopniak jest dokładnie tym, czego potrzebujemy. Ale nie martw się, jeśli będziesz postępować zgodnie z moim programem, wejdiesz w to powoli. Ważne jest, aby najpierw opanować te nowe ruchy i rozwinąć podstawy sprawnościowe (w tym czasie zrobisz też dobre postępy), zanim będziesz mógł bezpiecznie i skutecznie przekraczać swoje granice podczas intensywnych treningów. Twoje ciało szybko przystosuje się do tych nowych ruchów, a gdy umysł i ciało podejmą nowe ruchy, możesz spodziewać się wspaniałego poczucia odkrywania, spełnienia i radości. Na przykład „Drabiny” nie wymagają dużej intensywności i w rzeczywistości nie zaleca się, abyś zmuszał się do punktu załamania mięśni, ponieważ te treningi są zaprojektowane tak, aby rozwijać biegłość w ruchu i solidne podstawy do bardziej intensywnego treningu. Inne, takie jak Stappers i Tabatas, mają być intensywne. Skąd więc wiesz, jak bardzo musisz się zmuszać do różnych treningów, które znajdziesz, i jak dostosujesz intensywność do swoich możliwości? Każdy z treningów będzie oznaczony odpowiednią intensywnością w skali od 1 do 4. Jeśli okaże się, że którykolwiek z przykładowych ruchów w programie nie pozwala Ci pozostać w tych parametrach, możesz swobodnie zmienić ćwiczenia. Nie ma znaczenia, czy ruch jest zbyt łatwy, czy zbyt trudny. Jeśli konkretne ćwiczenie staje się zbyt łatwe i pozwala Ci przekroczyć schemat powtórzeń dla konkretnego treningu, zmień je na bardziej wymagającą odmianę lub ćwiczenie.

#### DOPROWADZANIE DO GRANICY

Aby zbudować mięśnie, musimy zastosować odpowiedni bodziec, a czasami konieczne jest doprowadzenie się do upadku mięśniowego, a nawet dalej, zwłaszcza im bardziej jesteśmy zaawansowani. Musimy tylko upewnić się, że stosujemy te techniki bardzo oszczędnie, ponieważ ich

nadużywanie szybko doprowadzi do przetrenowania. Po doprowadzeniu zestawu do ukończenia lub prawie upadku możesz spróbować następujących rzeczy:

- Przejdź na łatwiejszą odmianę tego samego ćwiczenia lub inne ćwiczenie, które angażuje te same mięśnie i doprowadź ten ruch do upadku. Na przykład, jeśli robisz pompki ze stopami na biurku, po osiągnięciu upadku mięśniowego spróbuj opuścić stopy na podłogę i powtórz, aż nie będziesz już w stanie. Albo jeśli robisz je stojąc na podłodze z rękami na biurku, spróbuj wykonać kilka powtórzeń, opierając ręce na czymś wyższym, takim jak parapet.
- Spróbuj wydłużyć ostatni negatywny ruch, technika, którą często stosuję. Na przykład, właśnie wykonałeś ostatnią serię chińskich pompek do wyczerpania mięśni, teraz spróbuj opuścić głowę na ziemię tak wolno, jak to możliwe, walcząc z tym przez całą drogę. Jeśli musisz, możesz również spróbować „oszukiwać” w drodze powrotnej do pozycji całkowicie wyciągniętej w ćwiczeniu. Na przykład opuszczając kolana na ziemię, aby odepchnąć się z powrotem. A następnie wykonaj jedną superwolną negatywną pozycję po „oszukiwaniu”. Sprawdź, czy uda Ci się wytrzymać 30 sekund!
- Wykonaj kilka kolejnych powtórzeń, używając 3–5-sekundowych negatywów, „oszukując” w drodze powrotnej do pozycji całkowicie wyciągniętej w tym ćwiczeniu.
- Utrzymaj pozycję całkowicie wyciągniętą lub skurczoną tak długo, jak możesz.
- Celowo zatrzymaj się na 3 sekundy w najtrudniejszej części ruchu. Świetny sposób na pokonanie „punktów zaczepienia” i rozwinięcie siły. Zazwyczaj ma to miejsce w połowie powtórzenia. Na przykład spróbuj zatrzymać łokcie — przedramiona i górne części ramion — pod kątem 90 stopni podczas serii pompek lub podciągania. • Po wyczerpaniu mięśni wykonaj kilka pół powtórzeń, aby dokończyć trening.
- Połączenie dowolnej z wyżej wymienionych technik!

## **BRAK BÓLU, BRAK ZYSKÓW?**

Tak, ale musimy nauczyć się odróżniać dobry ból od złego bólu. Dyskomfort spowodowany zmęczeniem mięśni lub nagromadzeniem kwasu mlekowego — to uczucie pieczenia, gdy mięśnie puchną, a Ty dajesz z siebie wszystko — jest dobry. Oznacza, że wystarczająco się starasz. Podobnie, ból mięśni następnego dnia po treningu oznacza, że mięśnie się regenerują i rosną. Jednak dyskomfort w stawach, kościach, ścięgnach lub więzadłach lub ostre, strzelające odczucia są złe i powinieneś natychmiast przestać. Przechodzenie przez taki dyskomfort szkodzi Twojej kondycji i może zmusić Cię do dłuższej przerwy niż to konieczne. Daj sobie czas na wyzdrowienie po kontuzjach. Podczas rekonwalescencji wykonuj ćwiczenia, które nie pogarszają kontuzji. Częstą pułapką jest kontynuowanie treningu z niewielkim urazem — zamiast wziąć kilka dni wolnego, aby się wyleczyć — a potem nagle staje się on przewlekłym urazem, który cię przytłacza na tygodnie lub miesiące. Nigdy nie trenuj z „silnym” bólem. Granica między ciężkością a głupotą jest cienka. Nie forsuj się, dopóki niewielkie urazy nie staną się poważnymi, ale jednocześnie nie pozwól, aby drobne urazy stanęły ci na drodze do osiągnięcia celów fitness. Łatwo jest pozwolić, aby stara wymówka „jestem kontuzjowany” powstrzymała cię od treningu, kiedy nie powinna. Zamiast tego trenuj w trakcie niewielkiego urazu, upewniając się, że nie robisz niczego, co go pogorszy. Na przykład, jeśli dokucza ci prawy łokieć, po prostu wykonuj ruchy, które go nie obciążają. Oczywiście nic nie może ani nie powinno zastąpić fachowego oka wykwalifikowanego specjalisty. Pamiętaj, że w razie wątpliwości zawsze zasięgnij porady swojego lekarza.

## NARZĘDZIA TRENINGOWE

GDY NAUCZYSZ SIĘ ĆWICZEŃ i poczujesz je, bez wątplenia będziesz chciał stworzyć własne programy, które można zmieniać i modyfikować na pozornie nieskończone sposoby. Nie jesteś na siłowni, nie ma nikogo, na kim mógłbyś zrobić wrażenie. Nie trenuj swojego ego. Trenuj swoje mięśnie, aby wykonywać ćwiczenia poprawnie. Zestawy i powtórzenia to najczęstsza metoda strukturyzacji treningów. Powtórzenie to jeden kompletny ruch danego ćwiczenia. Wykonanie dziewięciu pompek oznacza dziewięć powtórzeń. Zestaw to jedna kompletna seria powtórzeń od początku do końca. Wykonanie dziewięciu pompek to jeden zestaw dziewięciu powtórzeń. Podczas rozszyfrowywania planu treningowego najpierw podaje się liczbę zestawów, a potem liczbę powtórzeń. 3 x 12 to trzy zestawy po dwanaście powtórzeń każdy. Osiągnięcie porażki oznacza, że zestaw należy wykonywać do momentu, aż kolejne powtórzenie nie będzie już możliwe. Wymaga to dużej intensywności, motywacji i determinacji, ale jest warte wysiłku. To właśnie ostatnie powtórzenie wysyła Twojemu ciału sygnał, że potrzeba większej siły i mięśni. Wszystkie inne serie i powtórzenia mają na celu doprowadzenie Cię do ostatecznego punktu porażki, a poza tym służą jedynie do rozgrzania, poprawy techniki i podniesienia tętna. Każda grupa mięśni musi być ćwiczona tylko raz w tygodniu. Podczas gdy program dzieli je na cztery sekcje: Pchanie, Ciągnięcie, Rdzeń i Nogi, możesz również powtórzyć standardowy program treningowy na siłowni. Podziel swoje mięśnie na:

! Ramiona (od 8 do 12 serii)

! Tricepsy (od 6 do 9 serii)

! Klatka piersiowa (od 8 do 12 serii)

! Najszersze grzbietu (od 8 do 12 serii)

! Bicepsy i przedramiona (od 6 do 9 serii)

! Rdzeń (od 6 do 9 serii)

! Uda (od 8 do 12 serii)

! Łydki (od 8 do 12 serii)

Jeśli ćwiczysz dwie grupy mięśni dziennie, ćwiczysz tylko 4 dni w tygodniu. Czasami wolę poświęcić na to mniej czasu dziennie, ale więcej dni, naprawdę zwiększając intensywność jedynej grupy mięśni, nad którą pracuję danego dnia. Mogę ćwiczyć 5 lub nawet 7 razy w tygodniu, ale codziennie wykonuję tylko jedną część ciała. Możesz wykonywać standardowy, sprawdzony i prawdziwy, typowy program treningu siłowego: wykonaj serię do upadku, odpocznij przez 2-3 minuty, a następnie kolejną serię, wykonując 3 lub 4 serie po 3 lub 4 różne ćwiczenia na każdą grupę mięśni. Ale dla tych, którzy chcą dodać trochę pikanterii do swojego planu, oto kilka moich ulubionych technik treningowych. Baw się nimi, wykorzystaj je do skonstruowania własnych programów, a wszystkie można łączyć z metodami opisanymi w sekcji Do granic możliwości w ostatniej sekcji.

Drabiny: wykonaj jedno powtórzenie dowolnego ćwiczenia, odpocznij, wykonaj dwa powtórzenia, odpocznij, wykonaj trzy powtórzenia... Zwiększaj liczbę powtórzeń, aż do momentu, w którym większa liczba spowoduje upadek mięśni w kolejnych seriach. Gdy już osiągniesz ten punkt, wróć na dół bez powtarzania najwyższej liczby. Interwały odpoczynku to czas, jaki zajęło ci wykonanie powtórzeń. Będziesz więc miał więcej odpoczynku, gdy liczby będą wyższe, i mniej odpoczynku, gdy liczby będą niższe w drodze powrotnej do jednego. Spróbuj wykonać je przez dziesięć minut w ramach jednego

ćwiczenia. Jeśli dotarłeś do dołu drabiny (1 powtórzenie) i ustalony czas nie upłynął, po prostu zacznij kolejną drabinę. To świetna, wysokoobjętościowa, niskointensywna metoda budowania sprawności ruchowej dowolnego ćwiczenia. Trenuj prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Jeśli w dowolnym momencie treningu drabiny osiągniesz niewydolność mięśniową, to znaczy, że za wysoko zaszłeś. Możesz wykonywać trening drabiny w zakresie niskich powtórzeń — być może nawet stosując powtarzane pojedyncze powtórzenia pod koniec treningu, aby uniknąć osiągnięcia porażki. Ćwiczenia, w których zmieniasz strony, wykonujesz określoną liczbę powtórzeń po obu stronach przed odpoczynkiem. Push-Pull Ladder: Wykonaj ruch pchający bezpośrednio po ruchu ciągnącym, używając formatu Ladder, bez odpoczynku między seriami. Używanie Pull Ups i Push Ups jest ulubionym ćwiczeniem w społeczności Combat Control.

Stappers: Wybierz dowolną liczbę ćwiczeń i powtórzeń i powtórz tyle cykli, ile to możliwe w ciągu 20 minut. Zazwyczaj najlepiej sprawdzają się trzy lub cztery różne ćwiczenia. Upewnij się, że liczba powtórzeń jest wystarczająco niska, aby nie doprowadzić do porażki w ciągu pierwszych kilku rund serii. Możesz robić krótkie przerwy z powodu porażki mięśniowej, ale staraj się ograniczyć odpoczynek do minimum. To ćwiczenie może być naprawdę mocne.

Superserie: Wykonuj jedno ćwiczenie bezpośrednio po drugim. Najlepiej wykonywać je z różnymi ćwiczeniami, które kładą nacisk na tę samą grupę mięśni. Na przykład wykonanie serii Let Me Ins po serii Door Pull Ups to fantastyczny sposób na stymulację wszystkich włókien mięśniowych pleców, bicepsów i przedramion.

Serie interwałowe: Zwykle wykonywane w odstępach 1, 2 lub 3 minut. Rozpocznij ćwiczenie zaraz po rozpoczęciu interwału, kontynuuj aż do wyczerpania, a następnie odpoczywaj aż do upływu interwału, w którym momencie rozpoczynasz następną serię.

Łatwy Gleason: Przy stale chodzącym zegarze wykonaj 1 podciągnięcie w pierwszej minucie, 2 podciągnięcia w drugiej minucie, 3 podciągnięcia w trzeciej minucie... kontynuuj tak długo, jak jesteś w stanie. Możesz to zrobić z dowolnym ćwiczeniem.

Serie na czas: Wykonaj jak najwięcej powtórzeń jednego ćwiczenia w danym czasie. Na przykład, ile Dive Bombers możesz wykonać w ciągu 10 minut, bez względu na to, ile serii Ci to zajmie? Albo wykonaj 20-sekundowe serie, po których nastąpi 40 sekund odpoczynku, co minutę przez 20 minut. Poprzez zwiększanie lub zmniejszanie czasu trwania serii, serie na czas można skutecznie wykorzystać do rozwijania mocy i/lub wytrzymałości mięśni. Im krótszy jest zestaw, tym wyższa powinna być intensywność i odwrotnie. Można to porównać do 50-jardowego sprintu w porównaniu do 3-milowego biegu. Krótkie serie budują moc; dłuższe serie budują wytrzymałość mięśni. Trening na czas: Przeciwnieństwo: wykonaj dowolny trening tak szybko, jak to możliwe. Na przykład sprawdź, jak szybko możesz wykonać 50 Dive Bombers, niezależnie od tego, ile serii to zajmie.

Tabatas: 20 sekund ćwiczeń, po których następuje 10 sekund odpoczynku, przez 8 rund, łącznie 4 minuty. Powinieneś wykonać jak najwięcej powtórzeń w każdej 20-sekundowej serii. Jeśli osiągniesz porażkę w trakcie 20-sekundowego okresu pracy, po prostu zatrzymaj się na dole lub na górze ruchu, aż minie 20 sekund. Ten trening o wysokiej intensywności jest doskonały w przypadku braku czasu. Jeśli chcesz wykonać świetny trening, wybierz tylko trzy różne ćwiczenia, które angażują tę samą grupę mięśni i wykonaj trzy Tabaty z kilkoma minutami odpoczynku pomiędzy nimi. To tylko 15 minut całkowitego czasu treningu i gotowe!

52 Pick-Up: Potasuj talię kart. As do 4 to ćwiczenia Push, od 5 do 7 to Pull, od 8 do 10 Core, karty z figurami to Legs. Odwróć jedną kartę na raz, wykonaj zestaw dowolnych odpowiednich ćwiczeń w

swojej grupie umiejętności, a następnie odwróć następną kartę. Przejdź przez całą talię, poświęcając jak najmniej czasu między seriami.

**Trening obwodowy:** Wykonaj serię ćwiczeń, zwykle z relatywnie krótkimi przerwami na odpoczynek między seriami i ćwiczeniami. Ćwicz wszystkie główne grupy mięśni i wykonaj co najmniej 2 serie na grupę. Pozwala to na wykonanie dużej liczby serii, powtórzeń i ćwiczeń w krótkim czasie dla osób z ograniczonym czasem lub cierpliwością. Skutecznym sposobem organizacji treningu obwodowego jest wyznaczenie przerw na pracę i odpoczynek dla serii ćwiczeń i serii. Na przykład 45 włączonych/30 wyłączonych oznacza, że wszystkie serie są wykonywane przez 45 sekund z 30-sekundowymi przerwami na odpoczynek. Ćwiczenia, czas trwania i intensywność serii określają, czy jest to trening skupiony na mocy, wytrzymałości mięśniowej, czy obu.

**Aktywna regeneracja:** Po prostu wykonuj dowolne ćwiczenia jedno po drugim o niskiej lub umiarkowanej intensywności i z niewielkim lub żadnym odpoczynkiem między seriami. Chodzi o to, aby utrzymać docelowy zakres tętna przez 20–60 minut. Łatwy wzór na obliczenie maksymalnego docelowego zakresu tętna to odjęcie swojego wieku od 170. Minimalny docelowy zakres tętna jest o 10 mniejszy od tego. Na przykład w przypadku 30-latka:  $170 - 30 = 140$ ,  $140 - 10 = 130$ ; docelowy zakres tętna = 130 do 140 uderzeń na minutę.

**Kreatywność:** Nie bój się łączyć żadnej z powyższych technik w jak największej liczbie wariantów, jakie możesz stworzyć. Masz jakieś ulubione, które pominąłem? A może nawet takie, które sam wymyśliłeś? Wyślij mi e-mail na [MarkLauren.com](mailto:MarkLauren.com), a ja je nazwę po Tobie.

## ĆWICZENIA

OTO JEST: BIBLIA ĆWICZEŃ Z MASĄ CIAŁA. Istota książki. Wiele z tych 111 ćwiczeń opracowałem i sam je nazwałem, inne są mało znanymi perełkami, a jeszcze inne to klasyki zmodyfikowane na nowe sposoby. Opis każdego ćwiczenia zawiera pojedyncze powtórzenie. Oczywiście należy wykonywać wiele powtórzeń w wielu seriach z odpoczynkiem między seriami. Bardziej zaawansowani sportowcy zazwyczaj wykonują każdą serię, aż do momentu, gdy mięśnie zawiodą i nie będą w stanie wykonać kolejnego powtórzenia. Na końcu wielu ćwiczeń można znaleźć „Odmiany”, które ułatwiają ćwiczenia, a także sposoby na „podniesienie poprzeczki”. W miarę wykonywania coraz większej liczby powtórzeń należy przechodzić na trudniejszą odmianę tego samego ćwiczenia, a następnie w końcu przechodzić do trudniejszego ćwiczenia. Pamiętaj, że każde ćwiczenie nie polega tylko na pchaniu lub podciąganiu się tak mocno i szybko, jak to możliwe. Powolne, kontrolowane, negatywne ruchy są równie ważne w rozwijaniu mięśni. Prawidłowe oddychanie jest również kluczowe dla optymalnej wydajności i bezpieczeństwa. Ogólnie rzecz biorąc, należy wydychać, gdy mięśnie się kurczą, i wdychać, gdy się rozciągają. Weźmy na przykład pompki: gdy opuszczasz się (mięśnie się rozciągają), powinieneś wdychać, a gdy się podciągasz (mięśnie się kurczą), wydychać. Proste. Inną metodę oddychania należy stosować podczas wykonywania ruchów siłowych wymagających maksymalnego wysiłku, takich jak obciążone pistolety, pompki na jednej ręce lub planche, lub Spidermany.

Ćwiczenia są podzielone na cztery sekcje: PCHANIE, CIĄgnięcie, RDZEŃ oraz NOGI I POŚLADKI. Jeśli ćwiczysz cztery dni w tygodniu, dobrym pomysłem jest poświęcenie jednego dnia wyłącznie na każdą z tych sekcji. Ponadto na końcu przedstawiłem kilka świetnych, wszechstronnych „kopniaków pośladków”, ruchów, które rozwijają większość mięśni w ciele. Pod nazwą ćwiczenia znajdziesz grupy mięśni, które rozwija każde ćwiczenie, w kolejności malejącej pod względem nacisku. Ale pamiętaj, że wiele z tych ćwiczeń w rzeczywistości angażuje o wiele więcej niż tylko te mięśnie. W przeciwieństwie do używania maszyn i hantli, które zazwyczaj angażują tylko jedną grupę mięśni, ćwiczenia z masą ciała łączą mięśnie w funkcjonalny sposób, angażując wiele naraz, w tym mięśnie stabilizujące, nie pozostawiając niczego niedoborowego i nie pozostawiając niczego nieproporcjonalnego. Na przykład,



w przeciwieństwie do wyciskania na ławce, pompki angażują o wiele więcej niż tylko klatkę piersiową, ramiona i tricepsy. W rzeczywistości niektórzy moi podopieczni całkowicie przestali wykonywać ćwiczenia na rdzeń i zamiast tego wykonują tylko moje odmiany pompek. I uwierz mi, gdy mówię, że ci faceci i dziewczyny mają sześcioopak. Oznaczyliśmy również każde ćwiczenie liczbą od 1 do 4, wskazując wymagany poziom sprawności, 1 oznacza łatwiejszy ruch, 4 znacznie trudniejszy. Nie oznacza to, że sportowiec elitarny nie może odnieść dużych korzyści ze stosowania ćwiczeń z oceną 1, po prostu będzie musiał wykonać więcej powtórzeń lub uczynić je trudniejszymi w jeden z wcześniej wymienionych sposobów. Ponadto wiele ćwiczeń ma zmienne oceny, w zależności od wybranej odmiany. Te liczby są jedynie sugestią, wskazówką. Nikt nigdy nie powinien myśleć o sobie tylko jako o „1” lub „3” i dlatego próbować tylko ćwiczeń z tymi liczbami. Zachęcam każdego do wybierania z tej encyklopedii i tworzenia własnego programu fitness lub włączania tych ćwiczeń do swojego obecnego reżimu. Jeśli masz już dobry program treningowy na siłowni, możesz znaleźć tutaj ćwiczenia, które odzwierciedlają Twoje ćwiczenia na siłowni, takie, które angażują te same mięśnie (i więcej), a następnie po prostu zastąpić nimi swoje zwykłe ćwiczenia na siłowni (i anulować członkostwo!). Jeśli jeszcze nie masz rutyny lub chcesz spróbować czegoś nowego — lub jeśli chcesz postępować zgodnie z prostym, konkretnym programem, zamiast przekopywać się przez tak wiele ćwiczeń — zachęcam Cię do rozpoczęcia jednego z moich programów fitness, które szczegółowo opisuję po ćwiczeniach. Ćwicz tylko 4–5 razy w tygodniu przez 20–30 minut w cyklach 10-tygodniowych. Istnieją cztery programy dla czterech różnych poziomów sprawności, każdy wykorzystujący naukę „periodyzacji”, aby Twoje ciało robiło postępy, zapobiegając wypaleniu lub utknięciu w rutynie.

## CZĘŚCI SĄ WIĘKSZE NIŻ CAŁOŚĆ

Wykonywanie ćwiczeń na jednej kończynie na raz jest jednym z najskuteczniejszych sposobów budowania wszystkich elementów sprawności. Nie tylko koryguje to każdą nierównowagę, która pozostaje niezauważona, gdy obie kończyny pracują w tym samym czasie, ale także jedna kończyna pracująca sama ma ponad połowę mocy obu kończyn poruszających się razem. Dzieje się tak, ponieważ gdy pracujesz obiema kończynami w tym samym czasie, włącza się mechanizm obronny (nazywany deficytem obustronnym), utrudniając niektóre jednostki motoryczne w celu zapobiegania urazom ciała podczas najcięższych podnoszeń. Dlatego ruchy jednostronne, takie jak przysiady na jednej nodze lub wstawanie jedną ręką, są bezpieczniejsze i lepsze niż wykonywanie podobnego ruchu na dwóch kończynach z większą liczbą powtórzeń lub twardszą dźwignią.

### **Krzeseła bujane**

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (1)

Rozpocznij w pozycji początkowej klasycznej pompki, ciało w idealnej linii, ramiona wyprostowane, a dłonie bezpośrednio pod ramionami na podłodze. Teraz powoli wypchnij ciało do przodu o 15–25 cm palcami stóp, trzymając ramiona prosto. Powoli wróć do pozycji początkowej.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Ponownie zacznij w pozycji początkowej klasycznej pompki, ale opuść ciało na odległość 12 cm od podłogi, tak jakbyś rzeczywiście wykonywał pompkę. Gdy znajdziesz się w dolnej pozycji, przesunij ciało do przodu, równoległe do podłogi, 15–25 cm palcami stóp. Sprawdź, jak długo możesz to robić. Możesz też wykonać pompkę po każdym powtórzeniu.



### **Bear Walk**

ramiona, mięśnie piersiowe, tricepsy, łańki, rdzeń (1)

Po prostu połóż dłonie na ziemi kilka stóp przed palcami u stóp i zacznij czołgać się na dłoniach i stopach. Baw się dobrze. To dobre ćwiczenie dla początkujących, ponieważ angażuje wiele mięśni jednocześnie. Po pewnym czasie poczujesz to. To również świetne ćwiczenie na koniec treningu PUSH, aby naprawdę wykończyć całą górną część ciała.



### **Klasyczne pompki**

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (1-4)

Położ się na brzuchu, stopy razem, dłonie bezpośrednio pod ramionami. Odepchnij się od podłoża. Podczas całego ruchu ciało powinno znajdować się w linii prostej. Od pięt do szyi nic nie powinno być zgięte. Upewnij się, że miednica nie opada w kierunku podłoża, ani pośladki nie wystają w powietrze. Słaba forma oznacza słaby rdzeń. Trzymaj środkową część ciała napiętą! Opuść klatkę piersiową, aż

ramiona będą przynajmniej równoległe do podłogi. Idealną pompkę wykonuje się, dotykając klatką piersiową podłoga.

Wariacje: Jeśli nie jesteś gotowy na Klasyczne Pompki, możesz zacząć od położenia rąk na podwyższonej powierzchni, takiej jak stół, biurko, podłokietnik futonu lub kanapy lub ściana. Im wyższa powierzchnia, tym łatwiej. Jest to lepsza metoda przygotowania do Klasycznej Pompki niż po prostu położenie kolan na ziemi i robienie Pompek, ponieważ pomoże Ci rozwinąć ważną siłę rdzenia.

Podobnie, podnoszenie stóp utrudnia to, a także skupia większą uwagę na ramionach. Od książki telefonicznej po stolik kawowy i łóżko, im wyżej, tym trudniej.

Świetnym sposobem na dalsze wzmocnienie dolnej części pleców (odcinka lędźwiowego) jest dotykanie powierzchni tylko jedną nogą i trzymanie drugiej nogi w powietrzu podczas wykonywania pompek. Możesz zmieniać nogi między powtórzeniami lub seriami.

Gotowy na wyższy poziom? Podnieś stopy na dowolnej niestabilnej platformie, takiej jak piłka do koszykówki. Pomoże to wzmocnić rdzeń, a także zrekrutować więcej mięśni stabilizujących w ramionach

Gdziekolwiek są twoje stopy, zawsze możesz zwiększyć opór, kładąc dodatkowy ciężar na plecach, np. plecak wypełniony książkami, syna, dziewczynę lub żonę, cokolwiek przyjdzie ci do głowy.





### **Pompki z szerokim uchwytem**

mięśnie piersiowe, barki, tricepsy, korpus (2-3)

Tak jak w klasycznych pompkach, z tą różnicą, że dłonie rozstawiasz dalej niż na szerokość barków, przenosząc w ten sposób nacisk na mięśnie piersiowe.



### **Pompki ze zwisającymi ramionami**

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (2-3)

Świetny sposób na zaangażowanie wszystkich mięśni PUSH z nowych kątów. To ćwiczenie jest takie samo jak klasyczne pompki, z tą różnicą, że opuszczasz jedno ramię do podłoża, a drugie trzymasz tak wysoko, jak to możliwe. Wykonuj jedną stronę do upadku, a następnie drugą zaraz po tym. W następnym zestawie zmień stronę początkową.



### **Głębokie pompki**

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (2-3)

Znajdź dwie równe powierzchnie, na których możesz położyć ręce: książki telefoniczne, ryzy papieru, podnóżki, pełne pudełka, cokolwiek. Możesz też użyć trzech podobnych krzeseł, jednego dla stóp i jednego dla każdej ręki, aby móc opuścić klatkę piersiową tak nisko, jak to możliwe, między nimi w dolnej części ruchu, naprawdę rozciągając mięśnie piersiowe i naramienne. Wykonaj klasyczne pompki, ale opuszczaj klatkę piersiową, aż będzie całkowicie rozciągnięta. Ponownie, cały czas utrzymuj ciało zablokowane w linii prostej.

Wariant: Ułożenie stóp na powierzchni, takiej jak niski stolik lub łóżko, może mieć tutaj duże znaczenie



### **Pompki na rękach przesuniętych**

mięśnie piersiowe, barki, tricepsy, rdzeń (1-3)

Wykonuje się je tak samo jak klasyczne pompki, z tą różnicą, że jedna ręka jest lekko wysunięta do przodu w stosunku do normalnej pozycji, a druga lekko wysunięta do tyłu. Zmieniaj pozycję rąk co drugą serię. To świetne ćwiczenie na atakowanie mięśni za pomocą różnych bodźców.

Warianty: Podnieś stopy lub ręce, aby utrudnić lub ułatwić to ćwiczenie.

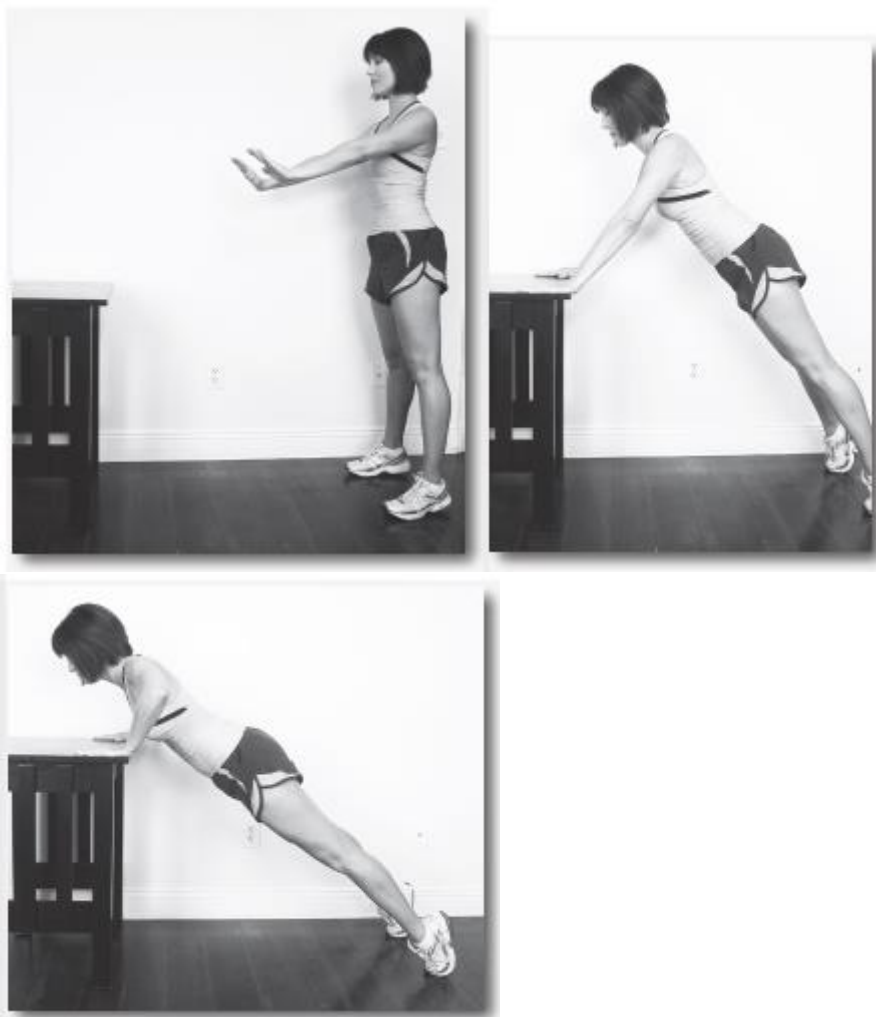


### **Shove Offs**

mięśnie piersiowe, barki, tricepsy (1-4)

Świetne do rozwijania mocy! Stań przed podwyższoną powierzchnią, taką jak solidne biurko, kominek lub parapet. Następnie opadnij do przodu, łapiąc się powierzchni dłońmi skierowanymi w dół. Opuszczaj się w kontrolowany sposób, aż powierzchnia dotknie dolnej części klatki piersiowej. Odepchnij się tak szybko, jak to możliwe, odpychając się od powierzchni z wystarczającą siłą, aby powrócić do pozycji stojącej, nigdy nie zginając się w pasie.

Wariant: Im niższa powierzchnia, tym mocniejszy musi być shove i tym więcej mocy zbudujesz.



### **Podskakujące pompki**

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (3)

To ćwiczenie buduje wybuchową moc. Podobnie jak klasyczne pompki, ale podnieś się tak mocno i szybko, że twoje ręce oderwą się od ziemi na szczycie ruchu, gdy twoje ramiona są wyprostowane. Kiedy wrócisz na ziemię, nie pozwól, aby twoje ręce uderzyły z powrotem o podłogę. Zamiast tego wyląduj opuszkami palców, a następnie dłońmi, a następnie pozwól, aby ramiona zgięły się, gdy twoje ciało opadnie z powrotem w kontrolowany sposób, aż nadejdzie czas, aby ponownie eksplodować w górę.

Gotowy na podniesienie się o poziom: spróbuj wykonać te ćwiczenia na książkach telefonicznych umieszczonych tuż na zewnątrz lub wewnątrz twoich dłoni, a następnie odepchnij się od książek i wyląduj z rękami z powrotem na ziemi, naprzemiennie podłogą i książkami.



### **Wspinacze górscy**

ramiona, brzuch, stabilność rdzenia (2)

Rozpocznij w pozycji klasycznej pompki, utrzymując szyję, kręgosłup, kość ogonową i nogi w linii prostej, a łokcie wyprostowane, ramiona zablokowane na zewnątrz i dłonie bezpośrednio pod ramionami. Utrzymując resztę ciała całkowicie zablokowaną na miejscu, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej i połóż je na ziemi. Wyprostuj ponownie lewą nogę i „przeskocz” do pozycji początkowej, jednocześnie podciągając prawą nogę w kierunku klatki piersiowej. Powtarzaj to w szybkim tempie przez określony czas lub liczbę powtórzeń. Powinno to wyglądać tak, jakbyś biegł w miejscu w pozycji pompki



### **Pompki w koszykówce (3)**

To ćwiczenie położy dodatkowy nacisk na mięśnie stabilizujące i rdzeń. Ćwiczenie to jest takie samo jak klasyczne pompki, z tą różnicą, że jedną ręką trzymasz piłkę do koszykówki. Przyciągnij ramię, które nie trzyma piłki, jak najbliżej podłoża. Ramię, które trzyma piłkę, będzie dotykać tylko piłki. W każdym zestawie zmieniaj ramię, które trzyma piłkę



Gotowy na wyższy poziom? Spróbuj położyć obie ręce na jednej piłce, aby wzmocnić triceps lub przetaczaj piłkę z ręki do ręki po każdym powtórzeniu. Możesz również położyć obie ręce na różnych piłkach do koszykówki i opuszczać się, aż klatka piersiowa będzie całkowicie rozciągnięta.



### **Pec Crawl**

mięśnie naramienne, rdzeń, mięśnie piersiowe, tricepsy (3)

Do tego ćwiczenia najlepiej nadaje się gładka, twarda podłoga. Załóż grube, miękkie skarpetki lub połóż złożony ręcznik pod palcami. Jeśli nie masz dostępu do gładkiej podłogi, możesz wykonać to ćwiczenie na dywanie, ale będziesz musiał założyć trampki. Rozpocznij w pozycji Classic Push Up i czołgaj się do przodu, używając tylko ramion, przeciągając się na palcach stóp. Jeśli wykonujesz to ćwiczenie na dywanie, skieruj palce stóp prosto do tyłu, tak aby podeszwy butów były skierowane w stronę sufitu i przeciągaj się na wierzchu stóp.) Możesz zginać łokcie, ale nigdy nie przekraczać kąta 90 stopni. Kontynuuj ćwiczenie do momentu załamania mięśni. Jeśli masz do dyspozycji niewielką przestrzeń, po prostu szybko się odwracaj za każdym razem, gdy uderzysz w ścianę.

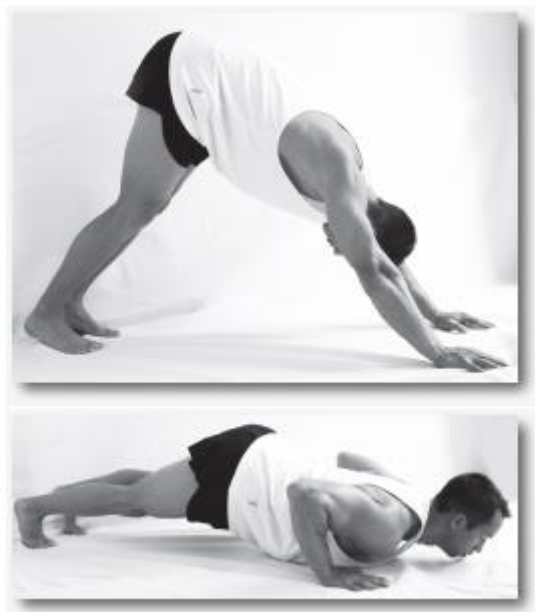


### **Half Dive Bomber**

ramiona, tricepsy, mięśnie piersiowe, poślądki (3-4)

Rozpocznij tak, jak zwykle robisz to w Dive Bomber, z pośladkami w powietrzu, dłońmi na ziemi około trzech lub czterech stóp przed palcami stóp, a ramionami zablokowanymi i ustawionymi w linii z plecami. Opuść ramiona, a następnie opuść klatkę piersiową na ziemię, zatrzymując się, gdy klatka piersiowa znajdzie się między dłońmi, a stamtąd wróć do pozycji początkowej. To jak wykonywanie „Arnold Press” z masą własnego ciała, tylko angażując więcej mięśni.

Jesteś gotowy, aby zwiększyć tempo? Przesunięcie nóg bliżej dłoni utrudni to ćwiczenie. Spróbuj wykonać je z dłońmi oddalonymi zaledwie o pięć długości dłoni przed stopami. Oczywiście, im bardziej przesuwasz nogi bliżej dłoni, tym bardziej poślądki pozostaną w powietrzu w dolnej części ruchu. Wykonuj je na pięściach, aby zwiększyć zakres ruchów. Podłóż złożony ręcznik pod pięści, aby zapewnić sobie wygodę.



### Dive Bombers

mięśnie piersiowe, tricepsy, naramienne, rdzeń (3-4)

Ta zmodyfikowana „indyjska pompka” zawiera pozycję jogi Surya Namaskar (lub „Powitanie słońca”). Rozwali twoją klatkę piersiową, tricepsy i ramiona jak nic, czego nie znajdziesz na siłowni, a także zwiększy elastyczność kręgosłupa i wzmocni rdzeń. Z nogami wyprostowanymi i stopami rozstawionymi na kilka cali, pochyl się w pasie i połóż dłonie na ziemi, około trzech do czterech stóp przed palcami stóp, tak jak w przypadku klasycznych pompek. Ale zamiast zaczynać z ciałem w linii prostej nad ziemią, jak w przypadku klasycznych pompek, wypchnij pośladki tak wysoko, jak to możliwe, utrzymując ramiona wyprostowane i w linii z plecami. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, opuść górną część ciała w dół w łuku tak, aby klatka piersiowa prawie dotykała podłogi (w tym momencie powinieneś być w dolnej pozycji klasycznej pompki), a następnie unieś głowę i ramiona tak wysoko, jak to możliwe, aż plecy będą całkowicie wygięte, a Ty będziesz patrzeć prosto przed siebie, a miednica będzie tylko kilka cali nad ziemią. Odwróć ruch, ponownie unosząc klatkę piersiową blisko ziemi (tak, abyś znów był w dolnej pozycji klasycznej pompki), a dopiero potem odpychając ciało do tyłu — to najtrudniejsza część — aż Twoje mięśnie proste będą proste i ustawione w linii z plecami, a pośladki znów będą w powietrzu. Utrzymywanie odwróconego łuku pleców przez cały ruch pomoże wydłużyć kręgosłup i rozciągnąć ścięgna podkolanowe i łydki.

Wariant: Aby ułatwić sobie ćwiczenie, spróbuj rozstawić stopy szerzej niż na szerokość ramion. Aby było dużo łatwiej, wykonaj je, opierając dłonie na podwyższonej powierzchni, takiej jak stolik kawowy. Ponadto, z dolnej pozycji, z wygiętymi plecami, klatką piersiową i oczami skierowanymi do przodu, możesz po prostu unieść pośladki w powietrze bez prawidłowego odwracania całego ruchu, jeśli ta część ruchu jest zbyt trudna, to znaczy, że się męczysz. To trochę jak podnoszenie hantli prosto przed siebie — tylko wymaga więcej mięśni — świetne dla przednich mięśni naramiennych. Wykonanie dziesięciu z nich to świetny sposób na zakończenie serii właściwych Dive Bombers po osiągnięciu porażki. Gotowy na wyższy poziom? Wykonuj Dive Bombers z jedną nogą na ziemi.



### **Semi-Planche Push Up**

cała górna część ciała ze szczególnym uwzględnieniem klatki piersiowej, ramion, tricepsów i korpusu (4)

Upewnij się, że jesteś odpowiednio rozgrzany przed wykonaniem tego ćwiczenia. Połóż się płasko na brzuchu, palce stóp skierowane na ziemię, i połóż dłonie skierowane w dół, blisko talii, tak aby palce były skierowane w stronę palców stóp. Podnieś się, aż ramiona będą wyprostowane. Tylko dłonie i czubki palców powinny dotykać ziemi. Kluczem jest tutaj, aby pochylić się do przodu tak bardzo, jak to możliwe, lekko zginając się w talii, ale utrzymując plecy wyprostowane. Twoje palce stóp przesuną się do przodu o kilka cali podczas wykonywania tego ruchu, więc możesz założyć skarpetki lub buty, aby chronić stopy. Następnie opuść tułów z powrotem na ziemię w kontrolowany sposób.

Wariacje: To ćwiczenie stanie się łatwiejsze, jeśli zaczniesz z dłońmi bardziej wysuniętymi do przodu niż poziom talii, bliżej żeber. Gotowy na wyższy poziom? Połóż stopy na niskiej powierzchni, takiej jak książka telefoniczna. Zwiększaj wysokość powierzchni, gdy będziesz silniejszy. Powinieneś również spróbować trzymać tylko jedną nogę na ziemi, a drugą w powietrzu. Pochyl się do przodu i przenieś jak

najmniej ciężaru na nogę, która leży na podłodze. W miarę jak będziesz coraz lepiej wykonywać te pompki, w końcu będziesz w stanie unieść stopę z podłogi i będziesz gotowy na najlepszą pompkę: planche



#### Planche Push Up (4)

Aktywnie angażuje wszystkie mięśnie ciała, od pośladki po pośladki, kładąc nacisk na klatkę piersiową, ramiona i korpus. To jest to — najlepsze pompki. Podobnie jak w przypadku Semi-Planche Ups, zawsze powinieneś być dobrze rozgrzany. Połóż się płasko na brzuchu, palce stóp skierowane na ziemię i połóż dłonie skierowane w dół w pobliżu talii, tak aby palce były skierowane w stronę palców stóp. Trzymając ciało prosto, odepchnij się całkowicie od ziemi, aż ramiona będą prawie wyprostowane. Nic nie powinno dotykać ziemi poza rękami. Opuść się z powrotem na ziemię w kontrolowany sposób.



#### Pompki na jednej ręce

ćwiczą prawie wszystko, szczególnie ramiona, tricepsy, klatkę piersiową, brzuch, mięśnie skośne i dolną część pleców (4)

Jedno z najlepszych ćwiczeń na świecie. Niestety nie jest to takie, do którego można się po prostu przebić siłą mięśni. Nie jest to po prostu naturalna progresja po opanowaniu innych rodzajów pompek. Widziałem wielu facetów, którzy potrafili wykonać 80 idealnych pompek bez przerwy, a mimo to nie mieli siły i koordynacji, aby wykonać jedną porządną pompkę na jednej ręce. Więc nie bądź rozczarowany, jeśli nie możesz zrobić jej teraz. Pokażę ci, jak się do tego zabrać. Najpierw zawsze chcesz się trochę rozgrzać, wykonując łatwą serię zwykłych pompek. Najlepiej zacząć. Pompki na jednej ręce ze stopami na podłodze i ręką na podwyższonej powierzchni, takiej jak krzesło, stół, biurko lub okno. Następnie, gdy będziesz silniejszy, kładź dłonie na stopniowo niższej powierzchni, aż znajdą się na podłodze. Pochyl się i połóż dłonie na powierzchni przed sobą, tak jakbyś miał wykonać na niej klasyczną pompkę, rozstawiając stopy nieco szerzej niż szerokość barków i umieszczając dłonie bliżej

siebie niż szerokość barków. Następnie weź jedną rękę i połóż ją za plecami. Rozłóż palce swojej pracującej ręki szeroko, aby pomóc zachować równowagę. Zawsze trzymając ramiona równoległe do podłoża, opuść się tak nisko, jak to możliwe, zanim się podniesiesz. Musisz trzymać łokieć swojej pracującej ręki przyciśnięty do żeber. Skup ciężar ciała na zewnętrznej krawędzi dłoni, poniżej małego palca. I zwróć szczególną uwagę na utrzymanie ramion w pozycji kwadratowej i w dół z dala od szyi. Powinieneś pozostać prosto na palcach przez cały ruch. Ma on niezwykle odczucie ze względu na silną siłę skręcającą umieszczoną na środkowej części ciała. To sprawia, że ten ruch jest tak spektakularny i dlatego tak bardzo wzmocni twoje mięśnie brzucha i dolną część pleców. Kluczem jest utrzymanie tułowia tak sztywnego, jak to możliwe. Twoje ciało będzie miało naturalną tendencję do skręcania się — nie pozwól na to! Twoje ciało nie może już być tylko sumą swoich części. Musi być jedną całością — każdy mięsień ściśle połączony z otaczającymi go mięśniami. Napnij każdą część ciała. Całe ciało musi być sztywne, od czubków palców u rąk do stóp. Pomaga nawet zaciśnięcie pięści z niepracującą ręką za plecami. Aby wzmocnić rdzeń i zapobiec urazom, tuż przed rozpoczęciem pierwszego powtórzenia wdychaj do połowy i przytrzymaj. Następnie napnij pośladki i brzuch, lekko wciągając kość łonową. To wzmacnia mięśnie dolnej części pleców i chroni kręgosłup. Ćwicz, aż będziesz w stanie zejść całkowicie w dół, aż klatka piersiowa prawie dotknie powierzchni. Gdy będziesz w stanie wykonać pięć dobrych powtórzeń każdą ręką, znajdź niższą powierzchnię do ćwiczeń. Podobnie jak w przypadku innych nowych i trudnych ruchów złożonych, kluczem do sukcesu jest dużo, dużo częstych, lekkich ćwiczeń. Spróbuj wykonać 10 do 15 serii rozłożonych na cały dzień, każdego dnia, ale wykonuj tylko połowę powtórzeń, których potrzebujesz, aby osiągnąć porażkę. Utrzymuj spokój. Trenujesz swoje ciało, aby dopracować formę, zamiast próbować eksplodować mięśnie (na razie). Gdy już opanujesz formę, możesz zacząć wykonywać prawdziwe treningi, dążąc do porażki, tak jak w przypadku każdego ćwiczenia.

Gotowy na podniesienie poprzeczki? Aby zwiększyć trudność i skupić się bardziej na ramionach, unieś cztery stopy. Albo spróbuj unieść tę samą nogę ramienia, która leży na podłodze. Możesz również spróbować wykonać jednoręczne skoki nurkowe





### **Pec Flies**

mięśnie piersiowe, rdzeń, ramiona (4)

Będziesz potrzebować gładkiej, twardej podłogi i dwóch małych ręczników, złożonych na wielkość dłoni. Zaczynij od leżenia na brzuchu, z wyprostowanymi nogami, palcami uniesionymi do góry na podłodze skierowanymi do przodu i ramionami wyprostowanymi po obu stronach ciała, tak aby twoje ciało utworzyło skrzyżowane dłonie, a pod każdą dłońią złożony ręcznik. Trzymając ramiona tak proste, jak to możliwe, zsuń dłonie razem. Twoje ciało powinno pozostać sztywne i wcale nie zginać się w pasie, gdy podnosisz się z ziemi. Powoli, w kontrolowany sposób rozsuń dłonie, aż twoja klatka piersiowa ledwo dotknie podłogi. Staraj się zginać łokcie tak mało, jak to możliwe podczas całego ruchu.



### **Dipy na siedząco**

triceps (1-3)

Znajdź poziomą powierzchnię między kolanami a talią. Im niższa powierzchnia, tym trudniejsze staje się to ćwiczenie, ale nie może być poniżej poziomu kolan. Stół, krzesło, futon lub podłokietnik kanapy - wszystkie one sprawdzą się. Tyłem do powierzchni połóż dłonie na krawędzi powierzchni za sobą, z kostkami skierowanymi do przodu. Przesuń nogi do przodu, aż będą wyprostowane przed tobą, a twój tyłek będzie tylko kilka cali od powierzchni. Opuść ciało prosto w dół, zginając tylko łokcie i ramiona, aż twoje ramiona będą równoległe do podłogi, naprawdę rozciągając tricepsy. Twoje przedramiona powinny pozostać prostopadłe do podłogi. Twoje plecy powinny pozostać tylko kilka cali od powierzchni. Odepchnij się, aż twoje ramiona znów będą wyprostowane.

Gotowy na wyższy poziom? Ułożenie stóp na krześle, pudełku, łóżku, stole lub innej powierzchni utrudnia to. Możesz również położyć trochę ciężaru na kolanach.



Wariant: Możesz ułatwić sobie to, zginając kolana, zbliżając stopy do siebie i kładąc je płasko na podłodze przed sobą.



### Wyprosty tricepsa na boki

triceps, z niewielkim naciskiem na mięśnie skośne (3)

Położ się na prawym boku, tak aby twoje ciało było w linii prostej. Jeśli leżysz na twardej podłodze, podłóż poduszkę pod biodro dla wygody. Weź prawą rękę i chwyć nią lewe ramię, tak aby twoje prawe ramię było zgięte nad klatką piersiową. Połóż lewą rękę na ziemi, palce skierowane w stronę głowy, poniżej prawego ramienia. Zginając się tylko w pasie, odepchnij górną część ciała od ziemi, aż twoje lewe ramię będzie proste. Opuść się w kontrolowany sposób z powrotem do pozycji początkowej. Kiedy skończysz serię, obróć się i zmień stronę.



## Crab Walk

ćwiczy prawie całą tylną stronę ciała, kładąc nacisk na triceps (1)

Zacznij od siedzenia na podłodze z kolanami zgiętymi przed sobą. Połóż obie ręce, dłońmi do dołu, na podłodze po bokach ciała i unieś pośladki nad ziemię. Teraz zacznij „crab walking” do przodu lub do tyłu. Baw się dobrze.



## Podnoszenie bioder

triceps, ramiona, pośladki i ścięgna podkolanowe (2)

Usiądź na ziemi z wyprostowanymi plecami i wyprostowanymi nogami. Połóż ramiona na boki, dłonie płasko na ziemi po obu stronach pośladków. Trzymając ramiona prosto, unieś miednicę do góry tak, aby podeszwy stóp leżały płasko na podłodze, aż kolana będą zgięte pod kątem 90 stopni nad stopami, a twoje ciało — od ramion w dół, przez biodra i górne części ud — będzie w linii prostej. Opuść głowę do tyłu, tak abyś patrzył w sufit, i napnij pośladki. Utrzymaj tę pozycję przez trzy sekundy, po czym powoli wróć do pozycji wyjściowej.



## Zanurzanie w powietrzu

triceps, dolne mięśnie brzucha (3-4)

Położ się płasko na plecach z ramionami po bokach, opierając się o ziemię. Unieś nogi prosto do góry, aż będą prostopadłe do podłogi. Używając ramion do odpychania się od podłoża, unieś biodra nad ziemię tak wysoko, jak możesz, trzymając nogi skierowane do góry. Powoli opuść biodra.

Gotowy na podkręcenie tempa? Przytrzymaj biodra w najwyższej pozycji przez trzy sekundy, zanim je opuścisz.





### **Pomпки z wąskim uchwytem**

triceps, mięśnie piersiowe, ramiona, rdzeń (2-4)

Tak jak w przypadku klasycznych pompek, z tą różnicą, że dłonie powinny być znacznie bliżej siebie, na szerokość jednej lub dwóch dłoni. Pamiętaj, aby łokcie trzymać przy ciele na dole ruchu. Im wyżej unosisz nogi, tym trudniej to się robi. Możesz też położyć dłonie na podwyższonej powierzchni, aby ułatwić sobie ćwiczenie.



### **Pomпки chińskie**

triceps, mięśnie naramienne (2-4)

Stań z piętami razem, pochyl się i policz pięć długości dłoni od stóp na ziemi przed sobą, a następnie uformuj dłonie w romb. Kciuki palców wskazujących i kciuków powinny się stykać. Zegnij biodra tak, aby utworzyć kąt 90 stopni między tułowiem a nogami. Utrzymując wszystko oprócz ramion w ustalonej pozycji, plecy proste, a pośladki w powietrzu, zegnij ręce w łokciach, aż czubek głowy prawie dotknie ziemi między dłońmi. Trzymaj nogi tak prosto, jak to dla Ciebie wygodne, przez cały ruch. Odepchnij się z powrotem do pozycji początkowej.

Wariant: Możesz ułatwić sobie to ćwiczenie, umieszczając dłonie na podwyższonej powierzchni. Umieszczenie stóp na podwyższonej powierzchni utrudni to ćwiczenie. Upewnij się, że trzymasz pośladki wysoko w powietrzu i 90-stopniowe zgięcie w talii, niezależnie od wariantu.



### **Ustaw się w linii**

triceps, rdzeń, ramiona, mięśnie piersiowe (3-4)

To ćwiczenie jest również podobne do klasycznej pompki, ale z jedną bardzo ważną różnicą: dłonie znajdują się w tej samej pionowej linii, a nie w tej samej poziomej linii. Jedna ręka powinna znajdować się pod mostkiem, a druga pod czołem. Upewnij się, że trzymasz ją pod czołem. Upewnij się, że łokcie są ściśle przy ciele przez cały ruch i spróbuj zejść do końca, aż klatka piersiowa dotknie dolnej dłoni. Zmień ręce w połowie serii lub co drugą serię

Wariant: Aby ułatwić sobie zadanie, możesz umieścić ręce niemal, ale nie do końca, w linii pionowej. Wyobraź sobie, że na podłodze biegnie niewidzialna pionowa linia biegnąca przez środek twojego ciała. Umieść ręce tak, aby znajdowały się po obu stronach tej wyimaginowanej linii pionowej — prawa ręka tuż po prawej stronie wyimaginowanej linii, lewa ręka po lewej. To świetny sposób na rozpoczęcie wykonywania tego ćwiczenia, dopóki nie rozwiniesz siły i równowagi niezbędnych do ustawienia rąk w pionie.

Jesteś gotowy, aby przejść o poziom wyżej? Jeśli twoja prawa ręka znajduje się pod mostkiem, unieś lewą nogę w powietrze, z ziemi lub powierzchni, której używasz. Zmień nogi, gdy zmieniasz ręce. Wykonywanie tych ćwiczeń ze stopami uniesionymi na stoliku kawowym lub czymś innym również robi dużą różnicę.



### **Powierzchniowe rozciąganie tricepsów**

triceps, rdzeń (3-4)

Najlepsze ćwiczenie na pełne rozciąganie i wzmocnienie tricepsów. Znajdź stałą poziomą powierzchnię mniej więcej na wysokości talii, np. stabilne krzesło, kanapę, poręcz, stół, kominek, parapet lub podłokietnik futonu, taki jak ja na zdjęciach. Chwyć powierzchnię nachwytem, rozstawiając dłonie na szerokość barków. Zablokuj ramiona, aby podeprzeć swój ciężar, a następnie odsuń się nieco bardziej niż w pozycji pompki nad powierzchnią. Utrzymując ciało całkowicie wyprostowane przez cały ruch, zegnij ramiona w łokciach i opuść ciało, aż głowa znajdzie się tuż pod dłońmi. Stopy muszą być ustawione wystarczająco daleko z tyłu, aby głowa znajdowała się nad powierzchnią. Gdy osiągniesz maksymalne rozciągnięcie tricepsów, pchnij ramiona do przodu i podnieś się z powrotem do pozycji początkowej, wyprostowując ramiona. Upewnij się, że trzymasz środkową część ciała napiętą, aby zapobiec zginaniu się w talii. Upewnij się również, że łokcie są skierowane prosto w dół przez cały ruch. Oprzyj się pokusie, by pozwolić im wyjść na boki.

Wariant: Początkujący powinni spróbować użyć czegoś tak wysokiego, jak powierzchnia twarzy, np. blatu biurka lub kominka. Im niższa powierzchnia, tym trudniejsze staje się to ćwiczenie



## Dipy

triceps, mięśnie piersiowe (2-4)

Znajdź dwie stabilne powierzchnie, które są lub mogą być ustawione w odległości kilku stóp od siebie. Dwie powierzchnie powinny być równej wysokości (lub przynajmniej nieco zbliżone) i co najmniej na wysokości pasa. Błaty kuchenne, słupki łóżka, wysokie stoły, biurko, komody, regały na książki, parapet i/lub stołki mogą się sprawdzić. Połóż dłonie na każdej powierzchni, wyprostuj ramiona na boki, zegnij kolana i zawieś ciało między powierzchniami. Opuść się tak nisko, jak to możliwe, kolana unosząc w powietrzu nad ziemią, a następnie odepchnij się. Ponownie, powinny zgiąć się tylko łokcie i ramiona. Upewnij się, że nie machasz nogami. Można używać dwóch powierzchni, które nie są równej wysokości. Na przykład czasami robię to, kładąc jedną rękę na kominku, a drugą na oparciu krzesła. Pamiętaj tylko, aby zmieniać strony co drugą serię.

Warianty: Możesz lekko odpychać się nogami od podłoża, aby sobie pomóc i ułatwić ćwiczenie. Możesz też postawić krzesło za sobą i zgiąć kolana, położyć stopy na krześle i użyć go, aby się podnieść. Jeśli możesz, spróbuj podnieść nogi z powierzchni podczas negatywnej części ruchu i kontrolować swój upadek. To świetny sposób, aby przygotować się do wykonywania tych ćwiczeń bez pomocy.

Chcesz zwiększyć tempo? Możesz założyć obciążony plecak, aby utrudnić to ćwiczenie.



### **Odwrotne pompki**

triceps, poślądki, naramienne, pośladki, dolna część pleców (3-4)

Położ się na plecach, ze zgiętymi nogami, kolanami skierowanymi w stronę sufitu i stopami płasko na podłodze. Połóż dłonie obok głowy tak, aby dłonie leżały płasko na podłodze, a palce skierowane w stronę stóp. Łokcie powinny być skierowane na zewnątrz i do góry. Podnieś całe ciało, tak aby pośladki oderwały się od podłoża, aż ramiona będą prawie wyprostowane. Wygnij plecy, aż ramiona i górna część klatki piersiowej znajdą się w linii z ramionami. Powoli opuszczaj się, aż plecy ponownie dotkną podłogi. Pamiętaj, aby wydychać, gdy podnosisz się z podłogi i wdychać, gdy wracasz na podłogę

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Możesz przekształcić ten ruch w świetne ćwiczenie na triceps, utrzymując pozycję szczytową i opuszczając głowę na podłogę tylko po prawej stronie, a następnie ponownie podnosząc się, wykonując tyle powtórzeń, ile zdołasz.



## Rotacje ramion

barki (1)

To świetna rozgrzewka i wyciszenie ramion przed i po bardziej intensywnych ćwiczeniach. Jest to również dobre dla tych, którzy dopiero zaczynają ćwiczyć, po kontuzji lub w starszym wieku. Muszę jednak przyznać, że przeprowadziłem więcej niż kilka sesji z dymem, podczas których nie do zniesienia była liczba tylko tych, które zostały wykonane, aby zniszczyć ćwiczących. Stojąc, rób małe lub duże kółka, trzymając ramiona wyprostowane po obu stronach ciała. Idź do przodu przez dziesięć obrotów, a następnie do tyłu przez dziesięć.

Wariacje: Robienie kółek z ramionami skierowanymi prosto przed siebie przeniesie uwagę na przednie mięśnie naramienne. A jeśli się pochylisz, z ramionami wyprostowanymi po obu stronach i będziesz nimi machać w górę i w dół, nacisk zostanie położony na tylne mięśnie naramienne. Możesz również wykonywać rotacje ramion, trzymając ramiona nad głową.



## Wyciskanie sztangi

ramiona, tricepsy (2-4)

Podobne do chińskich pompek, z tą różnicą, że dłonie są rozstawione na szerokość ramion.

Gotowy na wyższy poziom? Umieść dłonie na podwyższonej powierzchni lub powierzchniach, pozwalając głowie znaleźć się poniżej dłoni, zwiększając zakres ruchu. Na przykład, przysuń krzesło

blisko podłokietnika kanapy lub futonu, połóż dłonie na podłokietniku, połóż stopy na krześle, zegnij się w pasie tak, aby pośladki wystawały w powietrze, nogi i plecy wyprostowane, i opuść ramiona, aż podłokietnik dotknie karku. Możesz również położyć stopy na krześle, a dłonie na dwóch innych krzesłach, a głowę i ramiona opuścić między krzesła na końcu ruchu. Możesz też położyć kilka pełnych pudeł, słowników lub książek telefonicznych na podłodze i użyć ich



### **Dach w ogniu**

ramiona, tricepsy, mięśnie piersiowe (3-4)

To ćwiczenie rozwala ramiona, z drugorzędnym naciskiem na mięśnie piersiowe i tricepsy. Może wydawać się proste... dopóki nie spróbujesz. Zrób jedną, idealną pompkę. Uklęknij. Podnieś ręce prosto w powietrze cztery razy, jakbyś podnosił niewidzialny ciężar z ramion. Zrób dwie pompki. Podnieś ręce w powietrze osiem razy. Kontynuuj dodawanie jednego pompki na raz i mnoż liczbę pompek przez cztery, aby uzyskać liczbę uniesień rąk w powietrzu po każdej serii. Na przykład, jeśli możesz wykonać do siedmiu pompek, będziesz wykonywać 28 uniesień rąk. Kiedy nie będziesz już w stanie wykonać kolejnej pompki (a twoje mięśnie naramienne będą piekielnie palić), wróć do jednej, ponownie wykonując cztery razy więcej uniesień rąk niż pompek. Na przykład, jeśli udało Ci się zrobić 6 pompek, ale ledwo udało Ci się przy siódmej, wykonaj 28 (7 x 4) uniesień rąk, a następnie wróć do 6 pompek, po których nastąpią 24 uniesienia rąk, potem 5 pompek, 20 uniesień rąk itd., aż dojdiesz do pojedynczych pompek i uniesień 4 rąk i gotowe! Jeśli uda Ci się zrobić 7 pompek, to ćwiczenie zajmie Ci łącznie około dziesięciu minut. Pamiętaj, im będziesz silniejszy, tym dłużej to potrwa.





### **Wyciskanie nad głowę**

barki, poślanki, tricepsy (1-4)

Okej, to nie jest ćwiczenie z masą ciała, ale można je łatwo wykonać przy użyciu przedmiotów domowych. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i przytrzymaj ciężki przedmiot, taki jak obciążony plecak lub załadowane pudełko, przy klatce piersiowej. Możesz nawet użyć czegoś takiego jak duży fotel, trzymając go do góry nogami za ramiona. Im bardziej niestabilny ciężar, tym bardziej pracuje nad mięśniami. Używanie różnych ilości ciężaru oczywiście zmieni intensywność tego ruchu. Trzymaj mięśnie brzucha napięte i plecy wyprostowane, i wyciskaj przedmiot prosto nad klatkę piersiową, aż ramiona się zablokują. Na szczycie ruchu unieś ramiona tak wysoko, jak to możliwe i przytrzymaj je przez 1-2 sekundy. Opuść przedmiot w kontrolowany sposób z powrotem do klatki piersiowej.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Spróbuj wykonać wyciskanie sztangi nad głowę, będąc na dole przysiadu, wypadu do przodu lub do tyłu lub bułgarskiego przysiadu dzielonego.





### **Kciuki w górę**

tylne mięśnie naramienne, dolna część pleców (2-3)

Położ się płasko na brzuchu, wyprostuj ramiona na boki. Zaciśnij dwie pięści z kciukami skierowanymi do góry. Następnie unieś ramiona i głowę z ziemi i unieś wyprostowane ramiona tak wysoko, jak to możliwe. Wykonaj kilka powtórzeń, trzymając ramiona na szczycie ruchu, mocno ściskając ramiona, przez trzy sekundy za każdym razem.

Jesteś gotowy, aby zwiększyć tempo? Spróbuj po prostu unieść ramiona tak długo, jak potrafisz, a następnie rozluźnij się na piętnaście sekund i powtórz.



### **Unoszenie ramion na boki**

ramion, ze szczególnym uwzględnieniem bocznych mięśni naramiennych (1-4)

Chociaż najlepiej wykonywać je trzymając jakiś ciężar, ważne jest, aby przy idealnej formie naprawdę rozruszać ramiona, jeśli potrzebujesz bardzo małego ciężaru. W zależności od siły, trzymanie czegośkolwiek, od kilku puszek zupy po dzbanki z mlekiem, pełne torby z zakupami i pełne wiadra, załatwi sprawę. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i ramionami opuszczonymi na boki. Trzymając łokcie wyprostowane, dłonie skierowane w dół, unieś oba ramiona wyprostowane na boki, aż znajdą się na wysokości ramion. Na szczycie ruchu skieruj kciuki w dół, w stronę ziemi. Przytrzymaj przez dwie sekundy. Następnie powoli opuść ręce z powrotem na boki i powtórz.

Wariant: Aby ćwiczyć pułapki, zwiększ zakres ruchu, wykonując ruchy ramion w pełnym łuku 180 stopni i dotykając dłońmi (lub puszkami zupy lub dzbankami z wodą) głowy. Gdy dłonie unoszą się równoległe do podłogi, przekręć je tak, aby kciuki były skierowane do góry.



### **Unoszenie ramion na boki w pochyleniu**

ramion, ze szczególnym uwzględnieniem tylnych mięśni naramiennych (1-4)

Aby wykonać je prawidłowo, nie musisz trzymać dużego ciężaru. Są takie same jak unoszenie ramion na boki, tylko pochyl się w pasie pod kątem około 45 stopni, utrzymując plecy prosto. Wykonując to ćwiczenie, pamiętaj, aby skupić się na skurczu w górnej części ruchu. Wyobraź sobie, że ściskasz piłkę golfową między łopatkami i utrzymaj każdy skurcz przez 1-3 sekundy. To ćwiczenie jest świetne do rozwijania tylnych mięśni naramiennych, które są kluczem do dobrego rozwoju ramion. Dobrze rozwinięte ramiona powinny mieć kształt serca, patrząc z profilu, jednak rzadko tak się dzieje, ponieważ większość ludzi zaniedbuje tylne mięśnie naramienne, skupiając się zamiast tego tylko na bocznych i przednich mięśniach naramiennych.

Wariant: Możesz również wykonywać te ćwiczenia siedząc na krześle lub na krawędzi kanapy, łóżka lub innej powierzchni. Pamiętaj tylko, aby trzymać plecy prosto (klatka piersiowa na zewnątrz), a talia zgięta pod kątem około 45 stopni.



### **Unoszenie ramion do przodu**

ramiona, ze szczególnym uwzględnieniem przednich mięśni naramiennych (1-4)

Tak samo jak w przypadku unoszenia ramion na boki, tylko unieś ramiona prosto przed siebie, aż znajdą się na wysokości twarzy.



### **Wzruszenia ramion i pocałunki**

pułapki, boczne naramienne (1-4)

Stojąc, wyciągnij ramiona prosto na boki (jakbyś był ukrzyżowany) Podnieś tylko ramiona w stronę uszu, tak wysoko, jak to możliwe i przytrzymaj przez 5-10 sekund. Naprawdę to ściśnij! Trzymając ramiona w górze, opuść ramiona i powtórz.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Trzymaj galony mleka, dzbanki z wodą, książki telefoniczne, puszki po zupie, pustaki, plecaki wypełnione kamieniami lub cokolwiek innego.



### **Pompki w staniu na rękach (4)**

Największy z nich wszystkich. Podczas gdy te ćwiczenia angażują praktycznie wszystkie główne grupy mięśni w ciele, główny nacisk kładziony jest na ramiona, a drugorzędny na tricepsy i korpus. Zasadniczo wykonujesz wyciskanie sztangi na barki z użyciem masy własnego ciała. Jeśli nie znajdziesz ściany (np. na zewnątrz), którą można lekko oznaczyć, do tego ćwiczenia powinieneś założyć skarpetki lub buty niebrudzące. Bose stopy z czasem pozostawią smugi, chociaż można je łatwo wyczyścić. Stań tyłem do ściany, oprzyj dłonie i kolana tak, aby dłonie znajdowały się około 3 stopy od ściany, a pięty dotykały ściany za tobą. Jedną nogą na raz opieraj stopy o ścianę za tobą, a następnie przesun stopy tak wysoko, jak to możliwe, po ścianie. Tylko twoje ręce, z wyprostowanymi łokciami, będą dotykać ziemi. Teraz przesun dłonie z powrotem w stronę ściany, aż znajdą się około stopy od niej, pozwalając nogom przesuwac się prosto w górę ściany, gdy zbliżasz do niej swoje ciało. Teraz powinieneś być w idealnej pozycji do stania na rękach, z ciałem w idealnie prostej linii, od dłoni do stóp. Opuszczaj się powoli, kontrolowanym ruchem, aż głowa niemal dotknie podłoża między dłońmi. Odepchnij się, aż łokcie będą

prawie zablokowane. Trzymaj górną część ciała prosto, a rdzeń napięty podczas wykonywania każdego powtórzenia, unikając tendencji do wyginania pleców. Istnieją różne sposoby wyjścia ze stania na rękach. Możesz trzymać pośladki w powietrzu i po prostu machać nogami w dół, jedną po drugiej, na bok, a następnie wstać, prawie tak, jakbyś robił salto. Albo, jeśli nadal masz siłę, możesz odejść rękami od ściany, a nogami w dół ściany, po prostu odwracając metodę, za pomocą której dostałeś się do stania na rękach. Jeśli wykonywanie zwykłych pompek w staniu na rękach jest dla Ciebie zbyt trudne i musisz przyzwyczaić się również do przyspieszenia tempa, spróbuj po prostu utrzymać się w statycznej pozycji stania na rękach przy ścianie przez określone okresy, takie jak 15–30 sekund na raz. Wariant: Aby skupić uwagę na tricepsach, trzymaj dłonie blisko siebie i utwórz trójkąt z czterech palców. Możesz również spróbować wzruszyć ramionami w pozycji stania na rękach, aby zwiększyć siłę łańcuchów. A gdy już opanujesz pompki w staniu na rękach, możesz spróbować stanąć na rękach na jednej ręce. Umieść jedną rękę pod głową, a drugą unieś nad ziemię. Utrzymaj tę pozycję tak długo, jak to możliwe, a następnie przejdź do drugiej ręki. Rozstawienie nóg podczas ćwiczenia jest pomocne. To naprawdę rozsadza ramiona i mięśnie stabilizujące

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Opuść się, aż twój nos lekko dotknie ziemi. Gdy już będziesz wystarczająco silny, możesz zwiększyć zakres ruchu, kładąc dłonie na podwyższonych powierzchniach, takich jak książki telefoniczne, pustaki lub krzesła, i opuszczając głowę między powierzchnie tak daleko, jak to możliwe. Upewnij się, że używasz tylko bardzo stabilnych powierzchni. Spróbuj wykonać pompki w staniu na rękach, odwracając się od ściany. Zaczynaj od stania twarzą do ściany. Pochyl się i umieść dłonie około 6-9 cali od ściany, z czterema palcami skierowanymi w stronę ściany, a następnie wyrzuć stopy w górę i nad głowę. Staraj się kontrolować nogi i nie uderzaj piętami o ścianę, jeśli możesz tego uniknąć. Ta metoda wchodzenia na ścianę przygotowuje Cię do wejścia w pozycję stania na rękach bez pomocy ściany. Wykonaj ruch tak samo, jak zwykle pompki w staniu na rękach. Aby wydostać się z tej podpartej pozycji stania na rękach, opuść jedną nogę na raz w kontrolowany sposób i wstań.



### Let Me In's

łatwy grzbietu, bicepsy, przedramiona, tylne naramienne (1-4)

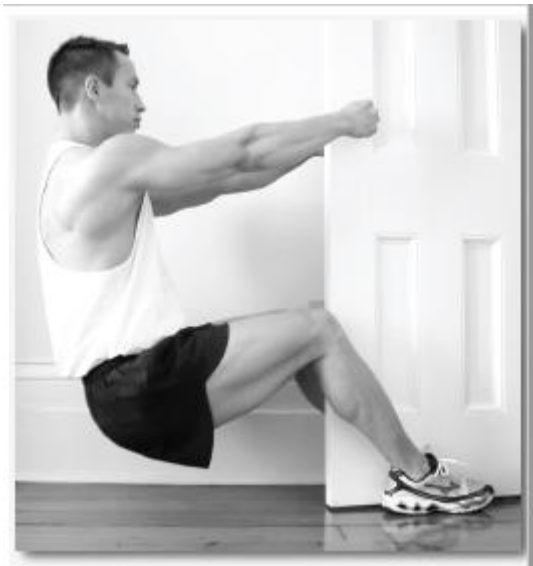
Najlepsze ćwiczenie na bicepsy i najszerze grzbietu. Przedstawię kilka różnych sposobów wykonania tego ćwiczenia, które przeniosą nacisk na różne mięśnie, a także zmodyfikują intensywność tego ćwiczenia. Ale najpierw podstawy:

Stojąc twarzą do zewnętrznej, bocznej krawędzi otwartych drzwi, chwyć klamki po obu ich stronach każdą ręką. Umieść stopy po obu stronach drzwi, naciskając drzwi między nimi. Pięty powinny znajdować się bezpośrednio pod klamkami, tak abyś siedział okrakiem na drzwiach. Musisz mieć dobrą przyczepność do podłogi, więc pomocne jest noszenie butów.

Odchyl się do tyłu. Wyprostuj ramiona. Zegnij kolana. Wysuń pośladki. Stwórz kąt prosty między prostym kręgosłupem a udami.

Utrzymując kręgosłup i uda zablokowane pod kątem 90 stopni, a stopy płasko na ziemi (trzymaj te palce w dół!), podciągnij klatkę piersiową do góry, aż dotknie końca drzwi. Naprawdę ściśnij łopatki. Pozwól sobie cofnąć się w kontrolowanym ruchu, wyciągając ramiona i ramiona tak daleko, jak to możliwe na dole ruchu, zawsze utrzymując kąt 90 stopni między udami a górną częścią ciała.

Warianty: Aby ułatwić to ćwiczenie, przesunij stopy do tyłu. Możesz nawet zacząć od palców u stóp na krawędzi drzwi. W miarę nabierania siły przesuwaj stopy do przodu, cal po calu. Pamiętaj, że im dalej jesteś do przodu w porównaniu do swoich rąk, tym trudniejsze staje się to ćwiczenie. Możesz je wykonywać górną lub dolną ręką lub używając uchwytu bocznego. Wykonywanie ich nachwytem, z dłońmi skierowanymi w dół, kładzie większy nacisk na zewnętrzne strony przedramion (prostowniki). Wykonywanie ich z uchwytem bocznym, tak aby dłonie były skierowane do wewnątrz w stronę drzwi, kładzie jeszcze większy nacisk na zewnętrzne strony przedramion. Podczas wykonywania tych ćwiczeń z uchwytem podchwytem, uwaga zostanie przeniesiona na wewnętrzne strony przedramion (zginacze); Trzymanie łokci przyciśniętych do dołu i wciśniętych w żebra, naprawdę ścisnie łopatki na szczycie ruchu i rozciąganie ich szeroko na dole, koncentruje to ćwiczenie bardziej na plecach. Wciąganie klatki piersiowej do rąk będzie bardziej angażować górną część pleców, tylne mięśnie naramienne i bicepsy niż wciąganie brzucha do rąk, co przenosi uwagę na dolną część pleców. Aby zwiększyć siłę chwytu, możesz zawiązać ręcznik wokół klamek, jak pokazano, i chwycić go jak najbliższej klamek. Skręć nadgarstki tak, aby dłonie były lekko skierowane do góry (supinacja), gdy podciągasz się w kierunku drzwi, angażując w ten sposób różne mięśnie przedramion i pracując bicepsami pod różnymi kątami. Aby łatwiej było chwycić, możesz owinąć większy ręcznik lub linę wokół klamek i zawiązać końce, tworząc małą pętlę do trzymania.



### Let Me Up's

łatwe mięśnie grzbietu, bicepsy, przedramiona, tylne mięśnie naramienne (2-4)

Położ się na plecach pod czymś na tyle stabilnym, że będziesz mógł się podciągnąć, np. pod biurkiem, stołem lub jakimś rodzajem drążka podpartego dwiema powierzchniami (więcej na ten temat później). Powinien on znajdować się tuż poza zasięgiem ramion nad tobą (około wysokości pasa, jeśli stoisz). Nie ma problemu, jeśli powierzchnia jest nieco bliżej niż długość ramion, ale nie jest to idealne rozwiązanie, ponieważ trochę ograniczy to twoje ruchy. Położ się tak, aby twoja klatka piersiowa znajdowała się bezpośrednio pod przedmiotem, na którym będziesz się podciągać. Wyciągnij rękę i chwyć drążek lub powierzchnię dłońmi rozstawionymi tak blisko szerokości ramion, jak to możliwe, z dłońmi skierowanymi w stronę stóp. Utrzymując ciało w sztywnej linii, od kostek do ramion, podciągnij klatkę piersiową do drążka lub powierzchni, ściskając łopatki. Podłogi powinny dotykać tylko pięty. Powoli opuść się z powrotem, nie puszczając powierzchni, naprawdę rozciągając plecy i ramiona na dole.

Warianty: Utrzymywanie kolan zgiętych, a stóp płasko na ziemi, bliżej reszty ciała, ułatwi ten ruch.

Szerszy chwyt bardziej skupi się na mięśniach najszerszych grzbietu, a węższy na bicepsach. Możesz wykonywać te ćwiczenia nachwytem lub podchwytem albo używając chwytu bocznego. Wykonywanie ich nachwytem — trzymając sztangę lub koniec stołu tak, aby dłonie były skierowane w stronę stóp — kładzie większy nacisk na zewnętrzne strony przedramion (prostowniki). Wykonywanie ich z chwytem bocznym tak, aby dłonie były skierowane do wewnątrz, w stronę ciała — na przykład leżąc pod stołem i trzymając się jego przeciwległych stron — kładzie jeszcze większy nacisk na zewnętrzne strony przedramion. Podczas wykonywania tych ćwiczeń z „odwrotnym chwytem” — podchwytem, jak na zdjęciu po lewej, skupisz się na wewnętrznej stronie przedramion (zginacze)

Chcesz przejść o poziom wyżej? Ułożenie stóp na czymś takim jak mały stolik lub krzesło naprawdę robi tutaj różnicę. Pamiętaj tylko, aby trzymać plecy prosto i zginać biodra i nogi tylko lekko, jeśli jest to konieczne, aby dokończyć ruch. Możesz również trzymać jedną nogę w powietrzu podczas serii, aby bardziej ćwiczyć czworogłowe i mięśnie brzucha, a także ćwiczyć pośladki i ścięgna podkolanowe, ponieważ jedna noga, która leży na powierzchni, musi naciskać w dół, aby utrzymać ciało prosto podczas ćwiczenia.

### **Znalezienie czegoś do zrobienia Let Me Ups**

Rozejrzyj się po domu i bądź kreatywny. Najpierw zacząłem robić te ćwiczenia, kładąc solidną miotłę na szczytach dwóch wysokich głośników stereo, jak pokazano. Możesz również użyć mopa lub dowolnego kija, który się nie złamie. Wystarczy, że położysz go na dwóch równych powierzchniach wystarczająco wysoko, aby drążek znajdował się wyżej niż długość twojego ramienia nad podłogą, krzesłami, stołami, szafkami na dokumenty, czymkolwiek. Jeśli nie masz bardzo mocnego drążka, umieść dwie równe powierzchnie nieco szerzej niż szerokość ramion. Upewnij się, że drążek jest stabilny i nie będzie się przesuwiał w żadną stronę. (Jeśli zajdzie taka potrzeba, jeśli twoja powierzchnia jest drewniana, możesz wbić dwa małe gwoździe wokół trzonka od miotły na każdej powierzchni, aby go przytrzymać, a następnie, jeśli chcesz, po prostu usuń gwoździe, gdy skończysz i odłóż je na następny raz.) Masz starą parę kul? Połóż je na dwóch powierzchniach skierowanych w przeciwne strony, tak aby uchwyty znajdowały się około stopy od siebie i nad klatką piersiową, i zabierz się do pracy! Kule są absolutnie idealnymi narzędziami do tego ćwiczenia.

Pamiętaj, że nie potrzebujesz żadnego drążka. Możesz również użyć stołu lub biurka. Tak właśnie robię w podróży i podczas treningu w pokoju hotelowym. Połóż się plecami na ziemi pod stołem na tyle wysokim, aby był od ciebie oddalony przynajmniej na długość ramion. Twoja klatka piersiowa powinna znajdować się pod końcem stołu, a głowa wystawać, blokując się przy suficie. Następnie po prostu sięgnij do góry i chwyć krawędź. Dokładnie tak, jak opisano powyżej, trzymając pięty mocno na ziemi, podciągnij się, aż klatka piersiowa dotknie spodu stołu. Powoli opuść się, aż twoje ramiona będą wyprostowane i naprawdę poczujesz rozciąganie pleców. Jeśli stół nie jest zbyt szeroki, możesz również chwycić przeciwległe końce stołu i podciągnąć się. Możesz nawet wykonać te ćwiczenia podchwytem, odwracając pozycję pod stołem — innymi słowy, połóż się tak, aby twoja głowa znajdowała się pod stołem, a twoje ciało i nogi wystawały spod niego. Po prostu sięgnij do góry, chwyć koniec stołu podchwytem i zacznij! Na koniec, nie potrzebujesz go, ale jeśli chcesz, możesz kupić drążek do podciągania na Amazon.com za mniej niż 20\$, który pozwoli Ci wykonywać zarówno podciąganie, jak i let me ups w drzwiach. Większość drążków do podciągania ma dwie pary uchwytów, które umieszczasz na różnych wysokościach. Zamontuj jedną parę na idealnej wysokości do podciągania, a drugą na odpowiedniej wysokości do let me ups, mniej więcej na wysokości pasa. Możesz również użyć tego drążka do let me in, jeśli chcesz.



## Podciąganie się

łat, bicepsy, przedramiona (2-4)

Najprostszym sposobem, aby zawsze móc robić podciąganie się, bez względu na to, gdzie jesteś na świecie, jest **PODCIĄGANIE SIĘ PRZEZ DRZWI**. Otwórz drzwi do połowy i połów na nich ręcznik, koszulkę lub szmatkę. Jeśli ręcznik nie jest wystarczająco duży, aby zapobiec zamykaniu się drzwi, podłóż pod nie lub na jeden z zawiasów ogranicznik drzwi, inny ręcznik lub coś innego. Stań twarzą do drzwi, połów dłonie na szerokości ramion na szmatce nad drzwiami i zegnij kolana, pozwalając ciału zwisać wzdłuż drzwi. Podciągnij się do drzwi, aż broda znajdzie się nad nimi. Powoli opuść się, aż łokcie będą proste, naprawdę czując rozciąganie pleców i ramion na dole ruchu. Baseny drzwiowe mają tę zaletę, że utrudniają podciąganie się, ponieważ nie pozwalają na zamach lub kopanie nogami i zapewniają dodatkowy opór dzięki lekkiemu tarciu górnej części ud wciąganych w górę drzwi. Alternatywy dla korzystania z drzwi: Oczywiście, możesz również wykonać to samo ćwiczenie, używając drążka do podciągania. Drążek do podciągania to mały, wyjmowany i niedrogi sprzęt, który zapewni świetny



rozwój mięśni najszerzych grzbietu, bicepsów i przedramion. Można go również znaleźć w wielu parkach. Możesz nawet użyć siłowni w dżungli. Inną świetną metodą jest znalezienie gałęzi drzewa wystarczająco grubej, aby utrzymać Twój ciężar, ale wystarczająco cienkiej, aby chwycić ją obiema rękami. Złap ją z dowolnej strony, dłońmi blisko siebie, dłońmi skierowanymi w przeciwne strony i podciągnij się, aż klatka piersiowa dotknie gałęzi. Po prostu zmieniaj rękę, która jest bliżej głowy, co drugą serię. Możesz również użyć tej odmiany chwytu bocznego na drążku do podciągania. Naprawdę wzmacnia bicepsy i przedramiona. Możesz również użyć niemal każdego rodzaju półki, takiej jak wysoka, stabilna półka lub nawet schody, które nie mają pionowej części stopni, a tylko poziomą, na którą faktycznie stąpasz. Można je znaleźć w wielu kompleksach mieszkalnych i motelach, między innymi. Stań pod nimi, chwyć się schodów wystarczająco wysoko, aby stopy nie dotykały podłoża, lub zegnij kolana, trzymając niższy stopień. Ponownie podciągnij się aż klatka piersiowa dotknie schodów, a dłonie będą na nich.

Warianty: Nie potrafisz jeszcze wykonać podciągania? Użyj powierzchni, takiej jak krzesło, aby umieścić stopy za sobą, z ugiętymi kolanami, dzięki czemu będziesz mógł używać nóg, aby pomóc sobie podczas całego ruchu. Po pewnym czasie wykonywania tej pozycji lub jeśli jest ona zbyt łatwa, spróbuj wskoczyć na szczyt pozycji podciągania i skoncentruj się na ruchu negatywnym, powoli opuszczając się w bardzo kontrolowany sposób. Kontynuuj, aż nabierzesz wystarczającej siły, aby podciągnąć się bez pomocy. Podobnie jak w przypadku Let Me Up, szerszy chwyt podciągania skoncentruje się na mięśniach najszerzych grzbietu, a węższy bardziej na bicepsach. Możesz wykonywać je nachwytem lub podchwytem, chwytem podchwytem — dłonie skierowane w twoją stronę — kładąc większy nacisk na wewnętrzną stronę przedramion (zginacze)

Gotowy na wyższy poziom? Aby utrudnić podciąganie, załóż obciążony plecak. Potrzebujesz bardzo małego ciężaru, aby to ćwiczenie było o wiele trudniejsze. Możesz też podciągnąć się, aż mostek dotknie drążka, i przytrzymać go przez kilka sekund, zanim opuścisz się.



### **Towel Curls**

biceps, przedramiona (2-4)

To ćwiczenie jest tak proste, jak skuteczne. W przeciwieństwie do ciężarków, zapewnisz swoim ramionom odpowiednią ilość oporu przez cały zestaw. Stań plecami do ściany, aby zachować równowagę. Trzymając każdy koniec standardowego ręcznika plażowego lub kąpielowego, unieś jedną nogę (nieważne, którą) tylko na tyle, aby owinąć ręcznik pod stopą. Używając nogi, aby zapewnić opór ramionom, podciągnij ręcznik, aż nie będziesz w stanie unieść się wyżej, zwykle do momentu, gdy przedramiona znajdują się pod kątem około 30 stopni do ramion. Ruch powinien zająć 5 sekund — odliczaj je. Następnie 5 sekund, aby zmusić dłonie do opuszczenia, wywierając większy nacisk na ręcznik stopą. Powinny poruszać się tylko przedramiona. Łokcie powinny pozostać nieruchome po bokach ciała, a ramiona prostopadłe do podłogi. Pięć powtórzeń to wszystko, co musisz zrobić, niezależnie od swojej siły, o ile wkładasz w to maksymalny wysiłek przez cały zestaw. Może zająć kilka serii, aby przyzwyczaić się do używania własnego ciała do walki z samym sobą. Oczywiście, bicepsy nie są żadnymi przeciwnikami dla nóg. Pamiętaj tylko, aby podciągać ręcznik tak mocno, jak to możliwe,

jakbyś chciał go rozerwać!. (Nie martw się, nie zrobisz tego). I po prostu pozwól swojej nodze poruszać się powoli w górę i w dół w tym samym czasie.

Wariant: Wykonuj je jedną ręką



### Ledge Curls

biceps, przedramiona (2-4)

Uwielbiam je. To tak samo, jak w przypadku Towel Curls, w którym zmuszasz swoje ciało do walki z samym sobą, tylko w przypadku Ledge Curls używasz pleców zamiast nóg. Stań, rozstaw ramiona na szerokość ramion, przed czymś poziomym, mniej więcej na wysokości talii, stabilnym i nieruchomym, pod czym możesz włożyć ręce: poręcz schodów, poręcz balkonu, mocna półka, szuflada, wystający komin, parapet lub kuchenny blat – wszystkie te rzeczy załatwią sprawę. Rozejrzyj się i bądź kreatywny. Upewnij się tylko, że to, czego używasz, nie ruszy się. Musi być silniejsze lub cięższe od ciebie. Umieść otwarte dłonie, wnętrzem do góry, pod wystającą powierzchnią lub w przypadku poręczy, po prostu chwyć ją tak, jak sztangę. Twoje ramię powinno być proste (nawet jeśli musisz się odchylić do tyłu). Spróbuj podciągnąć tę rzecz. Dosłownie spróbuj wyrwać ją z ziemi, ściany lub czegokolwiek, do czego jest przymocowana. Podczas tego powoli pochyl się do przodu w pasie, utrzymując plecy prosto, zginając tylko pas i łokcie, aż klatka piersiowa lub broda dotkną rzeczy, którą ciągniesz. Następnie powoli odwróć ruch, odchylając się do tyłu, aż znów staniesz prosto. Ponownie spróbuj rozbić tę rzecz. Trzymaj łokcie zablokowane na miejscu, opuszczone po bokach ciała. Powinny być zgięte tylko biodra i łokcie. Nigdy nie przestawaj ciągnąć ramionami, zamiast tego przejdź od razu do kolejnego powtórzenia. Każdy pozytywny i negatywny ruch powinien zająć 5 sekund, a 5 powtórzeń to wszystko, czego potrzebujesz, aby naprawdę rozwalić bicepsy. Osobiście uwielbiam robić je na koniec treningu Pull, aby dokończyć trening bocepsów.

Wariant: Możesz również wykonywać je z uchwytem bocznym, skupiając większą uwagę na zewnętrznej stronie przedramion, podobnie jak w przypadku uginania przedramion ze sztangą młotkową. Po prostu zaciśnij pięść pod krawędzią, którą ciągniesz, tak aby kciuk i palec wskazujący były skierowane do góry i dotykały krawędzi, jak na zdjęciach. Jeśli masz dostęp do poziomej poręczy schodów lub balustrady z wrzecionami, po prostu chwyć wrzeciono u góry w każdej ręce i zabierz się do pracy, dosłownie próbując rozerwać poręcz podczas wykonywania ćwiczenia.



## Uginanie ramion

biceps, przedramiona (1-4)

Tylko dlatego, że nie masz hantli, nie oznacza to, że nie możesz robić uginania ramion. Uginanie ramion można wykonywać przy użyciu niemal wszystkiego, np. dzbanków mleka lub wody, toreb na zakupy wypełnionych różnymi rzeczami lub mojego ulubionego: plecaka wypełnionego czymś ciężkim - książkami, czasopismami, gazetami, puszkami z jedzeniem, butelkami z recyklingu wypełnionymi wodą, kamieniami, piaskiem, niemal wszystkiego. Dodawaj rzeczy, aż uzyskasz idealną wagę i trzymaj górny pasek plecaka. Jeśli chcesz, możesz nawet zrobić z tego odpowiedni uchwyt: po prostu odłóż kilka cali kija o odpowiedniej szerokości na uchwyt i za pomocą taśmy klejącej lub taśmy izolacyjnej przymocuj go do górnego uchwyty plecaka. Zobacz Załącznik 1, aby zobaczyć demonstrację. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i dobrą postawą — klatką piersiową do przodu, ramionami do tyłu i w dół. Trzymaj łokieć zablokowany na miejscu z boku ciała, tuż nad biodrem i unieś ciężar w kierunku ramienia. Wariant: Wykonywanie uginania ramion ze zwróconymi dłońmi w dół sprawi, że będą one o wiele trudniejsze i bardziej podkreślą zewnętrzną stronę przedramion (prostownik). Uginanie ramion izometrycznie nie wymaga żadnego sprzętu. Chwyć nadgarstek ramienia roboczego drugą ręką i naciskaj na niego tak mocno, że ledwo będziesz mógł unieść ramię, jak w przypadku każdego innego rodzaju uginania ramion. Używasz tricepsa jednego ramienia, aby pracować przeciwko bicepsowi i mięśniom przedramienia drugiego ramienia.



### **Uginanie przedramion**

przedramiona (oczywiście) (1-4)

Podnieś dowolny przedmiot, który możesz łatwo chwycić, taki jak książka telefoniczna, butelka wody lub soku, lub po prostu puszka zupy. Im dłuższy i cięższy przedmiot — taki jak duża książka w twardej oprawie lub zamknięty laptop — tym trudniejsze staje się to ćwiczenie. Wyciągnij przedramię tak, aby było równoległe do podłoża. Wyciągnij dłoń do góry, skierowaną w stronę sufitu, aby ćwiczyć wewnętrzną stronę przedramion (zginacze). Jeśli twoja dłoń jest skierowana w dół, zwrócona w stronę podłogi, będziesz pracować zewnętrzną stroną przedramion (prostownikami). Przesuwaj przedmiot w górę i w dół, używając tylko nadgarstka, zatrzymując się na sekundę u góry. Twoje przedramię powinno zawsze pozostawać równoległe do podłoża i pod kątem 90 stopni do górnej części ramienia. Możesz oczywiście ćwiczyć oba przedramiona jednocześnie — chwytając dwa podobne przedmioty lub jeden większy przedmiot — lub skupić się tylko na jednym na raz, twój wybór. Wariant: Świetnym sposobem na wzmocnienie obu stron przedramienia w tym samym czasie, przy jednoczesnym zwiększeniu siły chwytu, jest trzymanie przedmiotu prosto i obracanie go, tam i z powrotem, tam i z powrotem. Czasami robię to po regularnym zestawie ćwiczeń na przedramiona.



### **Pazury**

dłonie i przedramiona (1)

Tak skuteczne, jak proste. Wielokrotnie otwieraj i zamykaj dłonie tak mocno i szybko, jak to możliwe. Przytrzymaj je otwarte, rozstawiając palce tak szeroko, jak to możliwe, przez pół sekundy, a następnie zamknij je błyskawicznie i zaciśnij na pół sekundy, po czym ponownie otwórz je tak szybko, jak to możliwe. 50–100 powinno wystarczyć.



### **Dzień dobry**

pośladki, ścięgna podkolanowe, dolna część pleców (1)

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i rękami za głowę. Następnie pochyl się, zginając się tylko w pasie, utrzymując wygięte plecy (klatka piersiowa i pośladki na zewnątrz) i nogi prawie proste. Powinieneś poczuć napięcie w tylnej części nóg. Pochyl się, aż nie będziesz w stanie dalej, cały czas utrzymując wygięcie pleców. Nie pochylaj ramion w dół, ale trzymaj je z tyłu, klatkę piersiową na zewnątrz, przez cały ruch. Twoja talia jest jedyną częścią, która powinna się zgiąć. Wróć do pozycji początkowej.



### **Dirty Dogs**

pośladki, dolna część pleców, zginacze bioder (1)

Stań na czworakach. Twoje dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, plecy proste, a kolana zgięte pod kątem 90 stopni. Trzymając kolano zgięte pod kątem 90 stopni, wymachuj prawą nogą na bok tak wysoko, jak to możliwe. Utrzymaj tę szczytową pozycję i napnij pośladki na trzy sekundy. Teraz już wiesz, skąd wzięła się nazwa tego ćwiczenia. Utrzymuj biodra w pozycji kwadratowej przez cały ruch. Tylko jedna noga powinna się poruszać. I pamiętaj: walcz z chęcią większego zgięcia kolana - upewnij się, że jest unieruchomione pod kątem 90 stopni. Następnie opuść nogę do pozycji początkowej i powtórz ruch lewą nogą.

Gotowy na wyższy poziom? Nie zmieniaj nóg, ale wykonuj powtórzenia ciągle na jednej nodze na raz, aż się wyczerpie, a następnie zmień nogę.



### **Kopnięcie muła**

ścięgna podkolanowe, pośladki, dolna część pleców (1)

Uklęknij na rękach i kolanach, rozstawiając dłonie na szerokość ramion, wyprostowując plecy i uginając kolana pod kątem 90 stopni (jak Dirty Dogs). Powoli kopnij prawą nogę prosto do tyłu i w górę tak wysoko, jak to możliwe, utrzymując biodra nieruchomo. Utrzymaj tę pozycję szczytową przez pięć sekund, a następnie opuść nogę do pozycji początkowej. Następnie zrób to samo z lewą nogą. Gotowy na wyższy poziom? Nie zmieniaj nóg, ale wykonuj powtórzenia ciągle na jednej nodze na raz, aż zaczniesz piekielnie palić, a następnie zmień na drugą



### **Unoszenie nogi na stojąco**

pośladki, zginacze bioder, dolna część pleców (1)

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, lekko trzymając się krzesła lub biurka dla równowagi. Powoli i kontrolowanie unieś prawą nogę na bok, utrzymując biodro, kolano, kostkę i palce u stóp w jednej linii, a stopę zgiętą. Podnieś prawą nogę, aż będzie odchylona o około 45 stopni na bok. Ściśnij pośladki i utrzymaj tę pozycję szczytową przez dwie sekundy. Następnie powoli opuść nogę z powrotem, nie rozluźniając pośladków. Upewnij się, że noga stojąca jest lekko zgięta. Upewnij się również, że palce u stóp i kolano nogi, którą podnosisz, są skierowane do przodu przez cały ruch. Kluczem jest stanie w pozycji całkowicie prostej oraz utrzymanie ramion i bioder w stabilnej, kwadratowej pozycji i skierowanej do przodu. I pamiętaj, nie odchylaj pośladków w ogóle w górnej części ruchu



### **Stojące uginanie nóg**

pośladki, ścięgna podkolanowe (1)

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, trzymając lekko coś przed sobą dla równowagi. Podnieś prawą nogę do tyłu i tak wysoko, jak to możliwe, za siebie. Podkręć prawą piętę w kierunku



pośladka. Przytrzymaj przez trzy sekundy, mocno ją ściskając, a następnie opuść nogę na ziemię i powtarzaj, aż nadejdzie czas na zmianę nogi.



### **Martwy ciąg rumuński na jednej nodze**

ścięgna podkolanowe, dolna część pleców, równowaga (2)

Stań prosto ze stopami razem. Trzymaj plecy tak prosto, jak to możliwe i sięgnij w dół prawą ręką, aż dotkniesz podłoża przed lewą stopą, unosząc prawą nogę prosto za siebie, opuszczając górną część ciała. Twoje kolana powinny pozostać wyprostowane przez cały ruch, ale nie całkowicie zablokowane. Wróć do pozycji wyprostowanej, a następnie sięgnij w dół i dotknij podłoża przed lewą stopą, ponownie, ale tym razem lewą ręką. Wykonałeś jedno powtórzenie po dotknięciu podłoża obiema rękami. Kiedy skończysz z lewą nogą, zmień na prawą.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Zrób to na miękkiej powierzchni, takiej jak poduszka lub poduszka na kanapie, która wystawi na próbę Twoją równowagę. Możesz również założyć obciążony plecak. Lub zakończ każde powtórzenie skokiem. Martwy ciąg rumuński i skok powinny być jednym płynnym ruchem. Ląduj na obu nogach. Spróbuj wskoczyć na jakiś przedmiot, jeśli jesteś wystarczająco silny!



### **Wyprosty bioder**

pośladki, ścięgna podkolanowe, dolna część pleców (2-3)

Położ się płasko na plecach z ramionami ułożonymi wzdłuż ciała i piętami opartymi o podwyższoną platformę, np. krzesło. Twoje kolana powinny być zgięte pod kątem około 90 stopni. Teraz, używając

tylko nóg, wypchnij biodra w górę tak wysoko, jak to możliwe. Twoje uda powinny znajdować się w prostej linii z plecami. Utrzymaj tę pozycję szczytową przez dwie sekundy skurczu, mocno ściskając ścięgna podkolanowe i pośladki. Następnie powoli opuść biodra z powrotem do pozycji początkowej.

Gotowy na wyższy poziom? Wykonuj to ćwiczenie jedną nogą na raz



### **Król Klutz**

tyłki, czworogłowe, ścięgna podkolanowe, zginacze bioder i równowaga (1-4)

Stań na jednej nodze. Zamknij oczy. To wszystko. Serio. Myślisz, że to zabawne? Zobacz, jak długo możesz to robić. Świetny trik na imprezę. Załóż się ze swoim kumplem lub drugą połówką, że nie wytrzymają nawet minuty.

Gotowy, żeby podkręcić tempo? Gdy będziesz w stanie robić to przez minutę bez problemu, spróbuj zrobić to z otwartymi oczami, ale głową odchyloną do tyłu, patrząc prosto na sufit nad sobą. A gdy już to opanujesz przez minutę, spróbuj zrobić to patrząc w górę i trzymając oczy zamknięte. Następnie spróbuj stanąć na grubej poduszce lub innej miękkiej powierzchni, głowa odchylona do tyłu, oczy zamknięte. A gdy już to opanujesz, spróbuj na zakrzywionej powierzchni, takiej jak kłoda!



### **Bam Bams**

pośladki (2)

Jeśli wejdzie ci to w nawyk po skończeniu wypadów lub przysiadów, nie powinno minąć dużo czasu, aż będziesz wyglądać, jakby twój tyłek opuścił lekcję fizyki w dniu, w którym uczyli grawitacji. Połóż się brzuchem na rogu łóżka (lub na krawędzi dużej stabilnej powierzchni, takiej jak stół jadalny, stolik kawowy lub biurko), tak aby róg znajdował się poniżej miednicy, a całe nogi zwisały z łóżka po obu stronach rogu. Jeśli chcesz, możesz umieścić poduszkę pod miednicą dla większego komfortu. Ustabilizuj się, trzymając się różnych boków łóżka lub stołu. Rozstaw nogi tak szeroko, jak to możliwe, a następnie, z kolanami tylko lekko zgiętymi, unieś nogi z ziemi tak wysoko, jak to możliwe. Złącz je, aż pięty lekko się zetkną, utrzymując kolana tylko lekko zgięte. Twoje stopy powinny utworzyć półksiężyc w powietrzu, gdy unosisz je tak wysoko, jak to możliwe. Upewnij się, że naprawdę ściskasz pośladki i górną część ruchu i wytrzymasz trzy sekundy. Następnie powoli opuść nogi z powrotem na podłogę, jednocześnie szeroko je rozkładając. Kilka serii po dziesięć powtórzeń powinno wystarczyć.





### **Kanapka z szynką**

ścięgna podkolanowe i wybuchowa moc w klatce piersiowej i ramionach (4)

Uklęknij na poduszce i zaczepek pięty o coś przymocowanego do podłoża, np. o spód balustrady lub coś ciężkiego, np. kanapę, lub jeśli masz partnera, niech przytrzyma twoje kostki. Zaczynaj od wyprostowanej postawy ciała i prostych pleców. Zginając tylko kolana, pozwól sobie na kontrolowany upadek, twarzą do ziemi, hamując upadek dłońmi w powolny, kontrolowany sposób. Zginaj tylko kolana. Twoje biodra nie powinny się w ogóle zginać. Twoje plecy powinny pozostać w linii prostej z udami. Kontrola jest tutaj kluczowa. Użyj ścięgien podkolanowych, aby jak najbardziej spowolnić upadek, a następnie, gdy wyciągniesz ręce, pozwól palcom najpierw na ułamek sekundy podeprzeć ciężar ciała, zanim spadnie na twoje dłonie. Nie powinno wydawać prawie żadnego dźwięku, gdy twoje dłonie uderzają o ziemię, ponieważ nie uderzasz nimi o ziemię. Następnie pozwól, aby klatka piersiowa dotknęła podłoża, jakbyś robił pompkę. Wybuchowo podnieś się, jakbyś robił pompkę z odbiciem, ale używaj ścięgien podkolanowych tak bardzo, jak to możliwe. Po oderwaniu palców od podłoża używaj tylko ścięgien podkolanowych, aby przywrócić ciało do pełnej i wyprostowanej pozycji.

Gotowy na wyższy poziom? Wykonywanie tych ćwiczeń jedną ręką naprawdę zmusza Cię do maksymalnego wykorzystania ścięgien podkolanowych i polegania w znacznie mniejszym stopniu na mięśniach ramion, aby Cię spowolnić i odepchnąć się z powrotem. Staraj się używać ramion coraz rzadziej, aż w ogóle nie będziesz ich pchać. W końcu możesz spróbować wykonywać je bez użycia rąk!



### **Przysiady**

mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe, pośladki, dolna część pleców i zginacze bioder (1-4)

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Z głową uniesioną i wzrokiem skierowanym do przodu, ugnij kolana, aż pośladki znajdą się kilka cali nad podłogą. Powoli pochyl górną część ciała do przodu podczas schodzenia, aż ramiona znajdą się nad kolanami. Upewnij się jednak, że kolana nie wystają poza palce u stóp (może to prowadzić do bólu kolan). Następnie, trzymając pięty na podłodze, powoli wstań ponownie, używając tylko nóg, aby się unieść. Na początku spróbuj ćwiczyć te ćwiczenia twarzą do ściany, z palcami u stóp 4-6 cali od ściany. To świetny sposób na skorygowanie techniki, upewniając się, że kolana nie wysuwają się zbyt daleko do przodu.

Warianty: Jeśli przejście do pełnego przysiadu jest na początku zbyt trudne, obniżaj się tylko tak nisko, jak możesz, aż rozwiniesz siłę i elastyczność potrzebną do całkowitego opuszczenia ciała. Jeśli potrzebujesz, możesz przytrzymać się czegoś na wysokości pasa, aby się ustabilizować i pomóc sobie w powrocie do pozycji wyjściowej. Jeśli ustawisz stopy bliżej siebie (i/lub skierujesz palce stóp na zewnątrz), to ćwiczenie skupi się bardziej na mięśniach wewnętrznej strony ud; podczas gdy nogi będą rozstawione dalej niż na szerokość barków (i/lub palce stóp będą skierowane prosto do przodu lub do

wewnątrz), będzie to bardziej obciążać zewnętrzną stronę ud. Gotowy na wyższy poziom? Załaduj plecak lub poproś partnera treningowego, dziewczynę, żonę lub dziecko, aby usiadły na twoich ramionach.



### **Niewidzialne krzesło**

mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe, pośladki (1)

Stań tyłem do ściany. Odsuń stopy od ściany, ale trzymaj biodra i plecy przy ścianie, aby ściana Cię wspierała. Zginając kolana, opuść ciało, aż uda będą równoległe do podłoża. Twoje kolana powinny znajdować się bezpośrednio nad stopami i być zgięte pod kątem 90 stopni. Po prostu utrzymaj tę pozycję tak długo, jak możesz. Gotowy na wyższy poziom? Spróbuj utrzymać ciężar.



### **Przysiad przy ścianie**

mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe, pośladki (1)

Załaduj koszulkę i stań plecami do gładkiej ściany, drzwi lub przejścia. Przesuń obie stopy o jeden krok do przodu, ale trzymaj biodra i plecy przy ścianie, aby ściana Cię wspierała. Następnie, zginając kolana,

powoli opuszczaj ciało, aż uda będą równoległe do podłoża. Jeśli Twoje stopy są we właściwym miejscu, kolana powinny znajdować się bezpośrednio nad stopami i być zgięte pod kątem 90 stopni. Trzymając pośladki i plecy przy ścianie, a stopy zablokowane na miejscu, podnieś się, aż nogi znów będą proste



### **Uderz w buty**

mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe (2)

To było ulubione ćwiczenie naprawcze mające na celu skorygowanie słabych wyników na kursie spadochroniarzy armii. Nie będziesz myślał, że jest takie głupie, po wykonaniu 30 z nich. Stań ze złączonymi nogami, pochyl się i chwyć kostki. Trzymaj nogi tak prosto, jak tylko możesz je wygodnie utrzymać. Następnie zegnij kolana, aż pośladki dotkną dłoni na kostkach. Trzymając dłonie na kostkach, unieś pośladki do góry, ponownie prostując kolana tak bardzo, jak to możliwe bez wysiłku.



### **Przysiad sumo**

ścięgna podkolanowe, czworogłowe, pośladki (1)

Przyjmij szerokie rozstawienie nóg, z palcami stóp skierowanymi na zewnątrz. Trzymając plecy prosto, wymachuj ramionami przed siebie i opuść biodra, aż uda będą równoległe do podłoża. Odepchnij się z powrotem do pozycji początkowej, mocno ściskając pośladki u góry. Utrzymaj skurcz na górze ruchu przez kilka sekund.



### Zaawansowany przysiad sumo

ścięgna podkolanowe, czworogłowe, pośladki (2-4)

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, trzymaj jakiś ciężar w obu dłoniach przed talią, z łokciami zgiętymi pod kątem 90 stopni. Może to być cokolwiek - torba wypełniona czymś, dzbanek z wodą lub dwa, książka telefoniczna, pudełko... rozumiesz, o co chodzi.



Wykonaj przysiad sumo (liczba 1)



Na dole przenieś ciężar prosto przed siebie, aż ramiona będą wyprostowane (2)





Podnieś się na palcach (3)



Opuść pięty (4)



Opuść ramiona (5)



Wstań i ściśnij pośladki na górze! (6)



## Wypady

czworokątne, pośladki, z drugorzędnym naciskiem na mięśnie udowe i zginacze bioder (1-4))

Stań ze stopami złączonymi, palce skierowane prosto do przodu. Zrób duży krok do przodu lewą nogą, zginając kolana i opuszczając biodra, aż prawe kolano, które jest za nimi, prawie dotknie podłoża. Oba kolana powinny być w tym momencie zgięte pod kątem 90 stopni. Przednie lewe kolano powinno znajdować się bezpośrednio nad stopą, ale nie poza palcami u stóp.

Upewniając się, że przez cały czas trzymasz głowę uniesioną do góry i plecy wyprostowane, odepchnij się lewą nogą i zrób krok z powrotem do pozycji wyjściowej. Nie blokuj kolan. Powtórz ruch drugą nogą.

Warianty: Aby ułatwić sobie zadanie, stań z nogami już rozstawionymi, tak jakbyś był w połowie kroku. Jeśli to konieczne, trzymaj się krzesła lub innej stabilnej powierzchni, aby zachować równowagę. Rozkładając ciężar równomiernie na każdą stopę, powoli opuszczaj biodra, aż oba kolana znajdą się pod kątem 90 stopni, a tylne kolano prawie dotknie podłogi. Ponownie, nie pozwól, aby przednie kolano wystawało ponad palce. Odepchnij się piętą od przedniej stopy, ściśnij pośladki i podnieś się z powrotem do pozycji początkowej, nie blokując kolan. Możesz również ułatwić sobie te ćwiczenia, wyskakując na stopień lub niski stół przed sobą. Następnie przejdź do etapu, w którym będziesz w stanie wykonywać je na ziemi. Jeśli masz miejsce, możesz nawet wykonać „wypady chodzące”, wykonując krok do przodu lewą nogą, jak opisano powyżej, ale zamiast przywracać lewą stopę do pozycji początkowej, podnieś prawą stopę do lewej. Następnie zrób krok do przodu prawą nogą i powtórz ruch. Kontynuuj „chodzenie”, aż nie będziesz już w stanie.

Wypady do tyłu wykonuje się, wykonując duży krok do tyłu, zamiast do przodu. Ponownie, zegnij kolana i opuść biodra, aż tylne kolano prawie dotknie ziemi. Następnie odepchnij się przednią nogą i zrób krok do przodu, tak aby stopy znów były razem.

Gotowy na wyższy poziom? Spróbuj trzymać dzbanki z wodą, worki z piaskiem lub cokolwiek innego, co wpadnie ci w ręce. Po prostu trzymaj je prosto w dół po obu stronach ciała. Albo załaduj plecak i załóż go. Nawet niewielki dodatkowy ciężar znacznie utrudni utrzymanie równowagi i sprawi, że mięśnie będą pracować jeszcze ciężiej. Możesz również wykonać „wypady nad głowę”, trzymając przedmioty lub pojedynczy przedmiot, taki jak obciążony plecak, nad głowę, z łokciami zablokowanymi na prosto.



### **Wypady na bok**

mięśnie czworogłowe, pośladki, zginacze bioder, ścięgna podkolanowe (2-4)

Stań prosto, lekko rozstawiając stopy i trzymając dłonie przed nogami. Zrób szeroki krok na bok lewą nogą, palce stóp skierowane lekko na zewnątrz. Gdy lewa stopa zetknie się z podłożem, przenieś na nią ciężar ciała. Trzymając górną część ciała nieruchomą i pionową, a mięśnie brzucha napięte, opuść biodra prosto w dół. Prawa noga powinna pozostać prosta. Górna część ciała powinna poruszać się do przodu tylko nieznacznie, a pośladki powinny wystawać za siebie. Lewe kolano nie powinno się w ogóle poruszać do przodu. Trzymaj lewy piszczel pionowo i opadaj, aż lewe udo będzie równoległe do podłoża. Trzymaj głowę do góry i plecy wyprostowane przez cały ruch. Utrzymaj napięcie w lewej nodze przez dwie sekundy, a następnie unieś ciało prosto do góry, odpychając się od podłogi lewą piętą i wróć do pozycji początkowej. Powinieneś być w stanie wykonać cały ruch bez utraty równowagi. Jeśli stracisz równowagę, musisz po prostu zacząć od węższego kroku na bok. Kiedy wykonasz wszystkie możliwe powtórzenia lewą nogą, zmień nogę na prawą. Jest to jeden z niewielu ruchów, które działają na boki i świetny sposób na rozwinięcie siły potrzebnej do wykonywania przysiadów na jednej nodze.

Wariant: Możesz również wykonać wykroki boczne, trzymając stopy nieruchomo w szerokim rozkroku, jak na środkowym zdjęciu. Po prostu nie wracaj stopami do pozycji początkowej, ale zamiast tego kontynuuj przysiady na każdej nodze, po jednej na raz, używając postawy opisanej powyżej, aż wyczerpiesz obie nogi i zakończysz zestaw.

Gotowy na wyższy poziom? Załóż plecak wypełniony książkami, butelkami z wodą lub kamieniami. To robi ogromną różnicę.



### **Iron Mikes**

mięśnie czworogłowe, pośladki, zginacze bioder, ścięgna podkolanowe i równowaga (3)

Rozpocznij w dolnej pozycji zwykłego wypadu. Lewa stopa powinna być mocno osadzona na ziemi przed tobą. Lewe kolano powinno być zgięte pod kątem 90 stopni bezpośrednio nad lewą stopą. Prawa noga powinna być za tobą, również zgięta pod kątem 90 stopni, a prawe kolano kilka cali nad ziemią. Trzymaj plecy prosto, głowę prosto i ramiona prosto przez cały ruch. Z tej pozycji, odpychając się głównie przednią nogą, wyskocz w powietrze wystarczająco wysoko, aby zmienić nogi i wylądować tak, aby lewa noga była z tyłu, a prawa z przodu, obie pod kątem 90 stopni. Oczywiście nie wylądujesz bezpośrednio w tej pozycji, ale szybko w nią wpadniesz, gdy tylko twoje stopy zetkną się z ziemią. Powtarzaj, aż nie będziesz już w stanie oderwać się od ziemi. Podczas pierwszych kilku prób Iron Mikes możesz mieć trudności z utrzymaniem równowagi, ale to właśnie sprawia, że ćwiczenie jest tak wspaniałe. Twoje mięśnie stabilizujące szybko się przyzwyczajają i zaczną się wzmacniać.

Wariant: Spróbuj pozostać na palcach podczas ruchu.

To nie tylko rozwinie Twoje łydki, ale także wzmocni Twoje nogi i poprawi równowagę.



### **Toyoty**

mięśnie czworogłowe, pośladki, zginacze bioder, ścięgna podkolanowe, łydki (1)

Podobnie jak w poniższym ćwiczeniu, zacznij od skoczków, ale trochę bardziej podstawowych; przejdź do pełnego przysiadu, a następnie połóż dłonie na ziemi i wyskocz tak wysoko, jak to możliwe, po prostu wystrzelując ręce prosto w górę. Wyląduj tak miękko, jak to możliwe i powtórz.

### **Skoki gwiazdowe**

mięśnie czworogłowe, pośladki, zginacze bioder, ścięgna podkolanowe, łydki (2)

Ten dosłowny palacz tyków jest rozdawany jak cukierki na kursie kwalifikacyjnym do sił specjalnych armii. Zacznij w dolnej pozycji przysiadu sumo. Twoje stopy powinny być rozstawione na szerokość większą niż szerokość barków, mocno osadzone w ziemi, palce skierowane na zewnątrz, pośladki kilka cali nad ziemią, plecy proste, ramiona kwadratowe, głowa uniesiona, a dłonie dotykające ziemi między stopami. Następnie wystrzel w powietrze, wyciągając ramiona i nogi tak szeroko, jak to możliwe. I opadnij z powrotem do pozycji początkowej. Upewnij się, że nie lądujesz płasko na stopach, ani co gorsza, na piętach. Zawsze amortyzuj upadek na ziemię, lądując na palcach na ułamek sekundy, zanim pięty dotkną ziemi, gdy twoje nogi zginają się i wracasz do pozycji początkowej, dłonie na ziemi.

Wariant: Utrzymywanie pięt nad ziemią przez cały ruch dodatkowo rozwinie twoje łydki, a także równowagę.



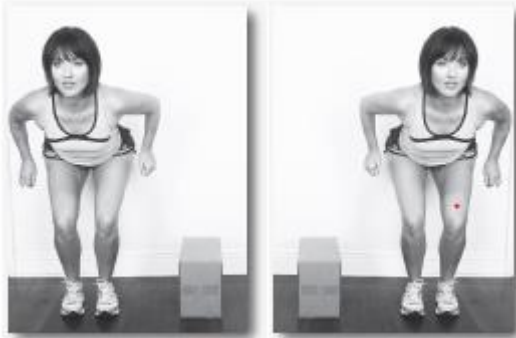
### **Skoki na bok**

mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe, pośladki, zginacze bioder, łydki (2-4)

To świetne ćwiczenie, które buduje wybuchową moc i siłę. Po prostu skacz tam i z powrotem nad przedmiotem na boki. Obiekt, nad którym przeskakujesz, powinien znajdować się po jednej stronie, gdy zaczynasz, i po przeciwnej stronie, gdy kończysz każde powtórzenie. Zacznij z nogami rozstawionymi bliżej niż na szerokość barków i palcami skierowanymi prosto do przodu lub lekko na zewnątrz. Spróbuj wylądować ze stopami w dokładnie tej samej pozycji.

Gotowy na podniesienie poprzeczki? Zrób to na jednej nodze. Kontynuuj, aż pokonanie obiektu stanie się bardzo trudne, a następnie zmień nogę, a następnie wykonaj skok na obie stopy jednocześnie.

Najbezpieczniej jest po prostu położyć poduszkę na ziemi, a nawet dwa buty lub skarpetki oddalone od siebie o około stopę i po prostu przeskoczyć z jednej ich strony na drugą, zamiast używać czegoś wysokiego, jak pudełko, o które możesz się potknąć podczas ostatnich kilku powtórzeń.



### Skoki na skrzynię

Znajdź dowolny obiekt, na który możesz wskoczyć, taki jak schody, solidne pudełko, stół lub inną platformę. Stań w rozkroku na szerokość ramion, przyjmij pozycję ćwierć-półprzysiadu i gwałtownie rzuć się na obiekt. Upewnij się, że podnosisz nogi wysoko, aby uzyskać jak najwięcej miejsca. Zejdź z platformy i wróć do pozycji początkowej, wykonując naprzemienne wypady w tył. Wykonywanie tego na staris, wchodząc po jednym stopniu na raz, budując siłę, to świetny sposób na ocenę postępów. Oczywiście, im wyższy obiekt, tym trudniejsze staje się to ćwiczenie. Ale nie musisz skakać tylko tak wysoko, jak obiekt. Zawsze powinieneś starać się skakać jak najwyżej, nawet jeśli jest to wyżej w powietrzu niż obiekt, którego używasz.

Gotowy na wyższy poziom? Spróbuj, wykonując to ćwiczenie tylko jedną nogą na raz! To jest po prostu niesamowite nie tylko do budowania siły, ale także równowagi i koordynacji.



### Pełny przysiad ze skokiem

Stojąc na szerokość barków, opuść biodra, aż pośladki dotkną pięt, cały czas trzymając pięty na podłodze. Zaczynaj powoli i zwiększaj prędkość w trakcie ruchu, aż eksplodujesz w górę i wzbijesz się w powietrze. Trzymaj ramiona przyciśnięte do klatki piersiowej. Ponownie, zawsze powinieneś starać się skakać tak wysoko, jak to możliwe, nawet jeśli jest to wyżej w powietrzu niż obiekt, którego używasz.

### **Półprzysiad ze skokiem**

Tak samo jak pełny przysiad ze skokiem, z tą różnicą, że zacznij z udami mniej więcej równoległe do podłoża. Będziesz musiał być bardziej energiczny od początku.

### **Ćwierćprzysiad ze skokiem**

Zaczynaj od pozycji stojącej, opuść się do pozycji ćwierćprzysiadu z kolanami zgiętymi tylko pod kątem około 45 stopni i eksploduj w powietrzu.

### **Skoki głębokie**

Zeskocz z platformy i natychmiast wskocz z powrotem na nią. Wysokość platformy powinna wynosić 6" - 24". Oto klucz: Czas trwania uderzenia stóp o podłoże nie powinien być dłuższy niż ułamek sekundy. Jeśli wysokość platformy jest tak duża, że spędzasz na niej więcej niż jedną dziesiątą sekundy, musisz znaleźć niższą platformę. Kilka serii po 8–12 powtórzeń powinno załatwić sprawę. To świetne ćwiczenie na zwiększenie skoku w pionie. Skok w głąb ciała ćwiczy szybkie i efektywne odwrócenie energii, co jest kluczową umiejętnością przy inicjowaniu skoku. Zdecydowanie nie jest to dobry wybór dla początkujących, to ćwiczenie ma duży wpływ i wymaga dość wysokiego poziomu siły.

### **Przysiad na jednej nodze ze skokiem**

Zakończ przysiad na jednej nodze skokiem. Wyląduj na obu nogach i powtórz.

### **Martwy ciąg rumuński na jednej nodze ze skokiem**

Zakończ RDL na jednej nodze skokiem. Wyląduj na obu nogach i powtórz

### **Przysiady z ciężarem nad głową**

czworogłowe, dwugłowe uda, pośladki, zginacze bioder, dolna część pleców, prostowniki grzbietu, ramiona (3)

Wykonaj przysiad, trzymając nad głową przedmiot, taki jak obciążony plecak. Górna część ud powinna być równoległa do podłoża w dolnej pozycji. To ćwiczenie wymaga nieco więcej praktyki niż większość, ponieważ będziesz potrzebować dużej ilości równowagi i elastyczności, aby utrzymać przedmiot nad głową w dolnej części przysiadu. Aby uzyskać większą stabilność, wzruszaj ramionami tak wysoko, jak to możliwe podczas całego ruchu, zablokuj łokcie i zachowuj się tak, jakbyś próbował rozdzielić przedmiot. Zaczynaj od miotły lub rącznika — naciągając rącznik — i użyj szerokiego chwytu, jeśli nie jesteś zaznajomiony z tym ćwiczeniem. W miarę budowania elastyczności i sprawności ruchowej używaj węższego chwytu, aż będziesz w stanie utrzymać przedmiot, taki jak obciążony plecak, w dolnej pozycji. Przysiady ze sztangą nad głową są świetne do rozwijania dobrej techniki przysiadów, elastyczności barków i siły obręczy barkowej.



### **Przysiady z wyskokiem**

mięśnie dwugłowe, ścięgna udowe, pośladki, dolna część pleców, zginacze bioder, prostowniki grzbietu, barki, mięśnie trójgłowe ud (1-4)

Weź dowolny przedmiot, taki jak obciążony plecak, i przytrzymaj go na wysokości klatki piersiowej. Opuść się do głębokiego przysiadu, opuszczając pośladki tak nisko, jak to możliwe. Pamiętaj, aby nie wysuwać kolan do przodu poza palce u stóp. Wstań i wypchnij przedmiot prosto nad głowę. Powinien to być jeden płynny ruch. Podczas opuszczania przedmiotu z pozycji nad głowę przejdź do kolejnego głębokiego przysiadu. Ponownie, powinien to być jeden wyraźny ruch.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Spróbuj wyskoczyć w powietrze na szczycie ruchu. Upewnij się tylko, że lądujesz miękko na palcach i wróć do przysiadu.



### **Bułgarski przysiad Split S**



mięśnie czworogłowe, ścięgna podkolanowe, pośladki (2-4)

Trochę podobne do zwykłego wypadu, ale z jedną bardzo skuteczną różnicą: Twoja tylna noga jest uniesiona na przedmiocie, takim jak krzesło lub łóżko, około dwóch stóp za Tobą. Dla wygody możesz położyć poduszkę na krześle, a stopę na poduszce. Pracuj nad równowagą i nie trzymaj się niczego. To świetne ćwiczenie, które angażuje obie nogi, ale pamiętaj, aby odpychać się głównie stopą, która jest na ziemi. To również świetny sposób na przygotowanie się do przysiadów na jednej nodze.

Gotowy na wyższy poziom? Spróbuj założyć obciążony plecak. Aby uzyskać jeszcze trudniejszą odmianę i jednocześnie ćwiczyć ramiona, spróbuj trzymać obciążony plecak nad głową, blokując ramiona lub dociśnij plecak od klatki piersiowej do pozycji nad głową i opuść go z powrotem na dół, będąc na dole przysiadu Split Squat. A gdy już je opanujesz, czas na...



**Przysiady na jednej nodze**

mięśnie czworogłowe, dwugłowe uda, pośladki, dolna część pleców i zginacze bioder (4)

To prawdopodobnie najlepsze ćwiczenie na świecie wzmacniające nogi i pośladki. Angażuje każdy element sprawności fizycznej: siłę, koordynację, równowagę, wytrzymałość, cokolwiek chcesz. A przy odrobinie kreatywności możliwości są nieograniczone. Podnieś lewą nogę i stań na prawej nodze, trzymając się czegoś na wysokości talii, np. krzesła, lekko dla równowagi, z głową uniesioną do góry i wyprostowanymi plecami. Powoli opuszczaj ciało, zginając się w talii i prawym kolanie, aż prawe udo będzie równoległe do podłogi, a ramiona będą wysunięte do przodu poza kolana. Trzymaj lewą stopę nad ziemią i przed sobą. Nie wysuwaj prawego kolana do przodu poza palce prawej stopy. Pamiętaj, aby trzymać plecy prosto. Używając tylko prawej nogi, odepchnij się do góry. Pamiętaj, że twoja ręka trzyma się czegoś tylko po to, aby cię ustabilizować, a nie po to, aby pomóc ci podnieść ciało. I nie blokuj kolana na szczycie ruchu. Gdy nie będziesz w stanie zrobić więcej, zmień pozycję na lewą nogę.

Wariacje: Aby ułatwić to ćwiczenie, użyj podwyższonej powierzchni do siedzenia przed wstaniem, takiej jak niski stolik kawowy lub krzesło. Im wyższa powierzchnia, tym łatwiejsze staje się ćwiczenie. Po prostu powoli opuść się na nią jedną nogą, a następnie skup się na ponownym podniesieniu się. Gdy nabierzesz siły, używaj niższej powierzchni, aż w końcu będziesz mógł usiąść na podłodze i eksplodować z powrotem na jednej nodze. W tym czasie zwykły przysiad na jednej nodze będzie łatwy jak bułka z masłem. Spróbuj przysiadów na jednej nodze z nogą niepracującą uniesioną z ziemi i zgiętą za sobą. Opuuszczaj się, aż lekko dotkniesz niepracującym kolaniem ziemi. Podczas wykonywania tego ruchu będziesz musiał naprawdę pochylić się do przodu i wyciągnąć ręce prosto przed siebie, aby zachować równowagę.

Gotowy na zwiększenie tempa? Puść to krzesło. Nie trzymaj się niczego, po prostu wyciągnij ręce, aby zachować równowagę. Nie obchodzi mnie, ile ciężaru możesz unieść na plecach na stojaku do przysiadów na siłowni, to wzmocni twoje nogi i pośladki jak nigdy dotąd, a także znacznie poprawi równowagę.



### **Przysiady Sissy**

uda, ścięgna podkolanowe, pośladki (3-4)

Nie daj się zwieść nazwie. Uwierz mi, nie ma w tym nic zбочzonego!

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, lekko trzymając się czegoś na wysokości talii dla równowagi. Zginając tylko kolana, opuść się, odchylając się do tyłu, aż pośladki dotkną pięt. W tym momencie powinieneś stanąć na palcach. Kluczem jest utrzymanie pleców i ud w linii prostej przez cały ruch, w ogóle nie zginając się w biodrach. Następnie, używając każdego mięśnia od pośladków do łydek, ponownie utrzymując plecy i uda w linii prostej, odwróć ruch, podnosząc się, aż znów staniesz. Te ruchy są bardzo zbliżone do tych, które są wykonywane podczas prostowania nóg, ale wymagają użycia większej ilości mięśni.

Gotowy, aby przejść o poziom wyżej? Możesz przytrzymać coś ciężkiego przy klatce piersiowej wolną ręką lub założyć obciążony plecak.

Naprawdę gotowy, aby przejść o poziom wyżej? Spróbuj wykonywać te ćwiczenia na jednej nodze na raz! Aby zachować równowagę, musisz lekko trzymać się dwóch rzeczy, obie na wysokości talii (np. krzesła), po obu stronach ciała. Trzymaj niepracującą nogę prosto przed sobą, tuż nad ziemią.



## Unoszenie łydek

### łydki (1-4)

Stań na jednej nodze na krawędzi dowolnych schodów lub innej stabilnej platformy — stolik kawowy, krawędź wanny, dolny szczebel drabiny, a nawet gruba książka telefoniczna załatwią sprawę — tak, aby tylko śródstopie znajdowało się na platformie, a pięta w powietrzu. Lekko chwyć poręcz lub ścianę, aby zachować równowagę. Utrzymując kolano tylko lekko zgięte przez cały ruch, opuść się tak nisko, jak tylko rozciągnie się łydka, przytrzymując ją tam przez sekundę, zanim uniesiesz się tak wysoko, jak to możliwe, na śródstopie. Utrzymaj tę szczytową pozycję również przez sekundę. Kiedy nie możesz już wykonać jednego dobrego powtórzenia z pełnym zakresem ruchu, wykonaj dziesięć szybkich częściowych powtórzeń. Następnie zmień nogę. Aby skupić się na wewnętrznej stronie łydek, podczas tego ćwiczenia lekko obróć palce u stóp na zewnątrz. Podobnie, aby podkreślić zewnętrzną stronę łydek, obróć palce u stóp mocno do wewnątrz. Jeśli chcesz wzmocnić górne łydki (brzuchatego) — świetne dla kobiet, które chcą mieć zgrabne łydki, ale nie grube kostki — skoncentruj częściowe powtórzenia na górnej połowie ruchu (zaczynając od pięty na poziomie palców u stóp i przechodząc tak wysoko, jak to możliwe). Podobnie, jeśli chcesz skupić się na dolnych łydkach (mięsień płaszczkowaty), co powoduje większą ogólną grubość łydek (ponieważ mięsień płaszczkowaty owija się pod górnymi łydkami, a także schodzi do kostek), wykonuj częściowe powtórzenia w dolnej części ruchu (zaczynając od dołu w pełnym rozciągnięciu i wypychając tak wysoko, jak możesz).

Wariant: Jeśli na początku jest zbyt trudno wykonać to ćwiczenie jedną stopą na raz, spróbuj wykonać je obiema stopami jednocześnie.

Chcesz świetnego treningu łydek? Zaczynaj u dołu schodów i wykonaj jedną serię każdą stopą na tym dolnym stopniu, a następnie przejdź do następnego stopnia. Wykonaj kolejną serię, a następnie wejdź na kolejny stopień. Wejdź po dziesięciu schodach bez zatrzymywania się, a skończysz z łydkami na ten tydzień. Powinieneś to poczuć następnego dnia, gdy twoje łydki zaczną nabierać kształtu. Możesz również wykonać „Donkey Calf Raise”, świetne urozmaicenie ćwiczenia, gdy twoje mięśnie przyzwyczajają się do regularnych uniesień łydek i przestaną reagować tak bardzo, jak kiedyś. Po prostu pochyl się w biodrach pod kątem 90 stopni, lekko trzymając się czegoś dla równowagi, np. krzesła, poręczy lub schodów kilka stopni wyżej.

Wariant: Możesz naprawdę wzmocnić dolne partie łydek, zginając kolana w trakcie ruchu. Po prostu zegnij kolano tak bardzo, jak to możliwe — zazwyczaj twoje udo będzie pod kątem nieco mniejszym niż 90 stopni do piszczeli — i odchyl pośladki do tyłu, a ramiona do przodu, lekko utrzymując równowagę, trzymając ręce przed sobą na wyższych schodach lub czymś takim. Ale pamiętaj, aby kolana były zgięte pod dokładnie tym samym kątem przez cały czas — tutaj nie ćwiczysz ud.

Gotowy, aby zwiększyć tempo? Załaduj plecak książkami, piaskiem, kamieniami lub - jeśli robisz Donkey Calf Raises - możesz poprosić kogoś o klepięcie cię po biodrach. Osobiście mam stary plecak, który trzymam wypełniony kamieniami i stare pięciogalonowe wiadro, które zawsze jest wypełnione wodą z bezpiecznym zamknięciem. Trzymanie wiadra podczas noszenia plecaka nie tylko naprawdę rozwała moje łydki, ale wzmacnia moje przedramiona, ramiona i pułapki w tym samym czasie. Zazwyczaj zaczynam na lewej nodze, wykonując serię standardowych Calf Raises, trzymając wiadro i nosząc plecak. Następnie odkładam wiadro, pochylam się i zginam kolano, i wykonuję kolejne dziesięć powtórzeń Donkey Calf Raises, aby uderzyć w dolne łydki. Na koniec stoję bez wiadra i kończę kolejnymi dziesięcioma powtórzeniami standardowych Calf Raises. Następnie ponownie chwytam wiadro, zmieniam nogę i powtarzam. Następnie wchodzę na kolejne schody! Zrobię siedem kroków, a potem jedyne, co mi pozostało, to wbić widelec w łydki, bo już są gotowe.

Innym świetnym treningiem łydek jest wykonanie czterech serii pięciominutowych Tabata. Zakładam obciążony plecak i zaczynam na lewej nodze, wykonując 20-sekundowe serie Donkey Calf Raises z ugiętymi kolanami, z 10-sekundową przerwą pomiędzy. Po pięciu minutach przechodzę na prawą nogę i robię to samo. Następnie wracam do lewej nogi, tym razem stając prosto, aby skupić się na górnej części łydki, wciąż nosząc plecak. Ponownie wykonuję pięć minut Tabata (20 sekund ćwiczeń, 10 sekund przerwy), a następnie zmieniam nogę. Zajmuje to tylko 20 minut, ale wykonałeś 20 serii na każdą nogę!





### **Cliffhanger**

łydki (4)

W tym ćwiczeniu chodzi o równowagę i siłę. Po prostu stań na jednej nodze na krawędzi schodów lub innej stabilnej platformy (doskonała będzie krawędź wanny lub dolny szczebel drabiny). Tylko śródstopie i palce u stóp powinny dotykać powierzchni, tak jakbyś wykonywał standardowe podnoszenie łydek na jednej nodze. Oto haczyk: nie możesz się niczego trzymać. Trzymając stopę nieruchomo, utrzymuj równowagę tak długo, jak możesz! Poczujesz, jak każdy ostatni skrawek mięśnia łydki zaczyna pracować, a im bardziej będziesz się starał utrzymać równowagę, tym trudniej będzie. Oczywiście, nie narażaj się na niebezpieczeństwo. Zawsze miej coś (ścianę, bezpieczny drążek do zasłony prysznicowej), czego możesz się złapać, jeśli stracisz równowagę. Mierz czas. Kiedy doszedłem do pięciu minut, dodałem obciążony plecak o wadze około 55 funtów, a teraz robię to przez trzy minuty na każdą stopę. To również doskonały sposób na zakończenie każdego treningu łydek.



### **Skok Pogo**

łydki (2)

Trzymając kolana prawie wyprostowane, ale bez zablokowanych rzepek kolanowych, wielokrotnie skacz tak wysoko, jak to możliwe, tak szybko, jak to możliwe, nie dotykając piętami podłoża. To dobra rozgrzewka dla bardziej zaawansowanych sportowców i dobre ćwiczenie dla początkujących, aby rozwinąć siłę w łydkach.

### **Hop Around**

łydki (3)

Stań na jednej nodze z lekko zgiętym kolaniem. Wskocz w powietrze wybuchowo, zginając tylko kostkę. Rób to szybko, aż nie będziesz w stanie oderwać się od podłoża, a następnie zmień nogę. Skup się na odpychaniu się tylko od podeszwy stopy i w ogóle nie zginaj ani nie prostuj kolana.

### **Małe świnki**

przednia część łydek (1-4)

Być może najczęściej zaniedbywana grupa mięśni, jest to kluczowy obszar zarówno dla równowagi, jak i wypełnienia łydek. Rozstaw stopy na kilka cali i umieść tylko pięty na krawędzi schodów lub innej platformy — takiej jak duża książka, stolik kawowy lub wypełnione pudełko — tak aby reszta stóp zwisała. Lekko przytrzymaj się czegoś, na przykład ściany lub poręczy, aby zachować równowagę. Utrzymując kolana w nieruchomej, lekko zgiętej pozycji, skieruj palce u stóp tak daleko w dół, jak to możliwe, a następnie po prostu unieś je tak wysoko, jak to możliwe. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na piętach, a nic poza stopami nie powinno się poruszać. Powtarzaj, aż nie będziesz w stanie wykonać kolejnego pełnego powtórzenia. Ze względu na ograniczony zakres ruchu (jak w przypadku wszystkich ćwiczeń na łydki), aby uzyskać najlepszy trening, powinieneś wykonywać jak najwięcej częściowych powtórzeń przez trzydzieści sekund po tym, jak nie będziesz w stanie wykonać kolejnego pełnego powtórzenia. Gotowy, aby zwiększyć tempo? Puść. Wyciągnij ręce dla równowagi, ale nie trzymaj się niczego. To znacznie zwiększy skuteczność tego ćwiczenia. Gdy uda ci się wykonać trzydzieści ćwiczeń Little Piggies bez trzymania się czegokolwiek, spróbuj zacząć od jednej stopy na raz (musisz lekko się czegoś trzymać), potem od drugiej, a gdy już zmęczysz obie łydki, wykonaj je razem, nie trzymając się niczego..



### **Unoszenie kolan w pozycji stojącej**

brzuch (1)

Stań prosto, stopy lekko rozstawione, a następnie unieś lewe kolano tak wysoko, jak to możliwe. Wytrzymaj w tej pozycji przez trzy sekundy. Takie utrzymywanie równowagi pomoże również rozwinąć wszystkie mięśnie nóg w nodze stojącej. Następnie powoli opuść nogę i w ten sam sposób unieś prawe kolano.



### Nożyczki plażowe

zginacze bioder, mięśnie skośne (1-3)

Leżąc na lewym boku, lewą ręką podpierając głowę, unieś prawą nogę tak wysoko, jak to możliwe, trzymając ją prosto. Wytrzymaj przez trzy sekundy. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz. Po zakończeniu po prostu odwróć się i zrób to samo po drugiej stronie.



Jesteś gotowy, aby zwiększyć tempo? Wykonaj to ćwiczenie, podpierając się łokciem. Całe ciało, od głowy do dolnej stopy, powinno pozostać w linii prostej. Jest to lepsze niż standardowe nożyczki plażowe, ponieważ wzmacnia wszystkie mięśnie rdzenia, szczególnie boki brzucha.



### Skręty rosyjskie



mięśnie brzucha, międzyżebrowe, skośne (1)

Usiądź prosto na ziemi ze skrzyżowanymi ramionami i zgiętymi kolanami. Podnieś stopy z ziemi. Skręć tak, aby lewy łokieć dotykał prawego kolana, a następnie skręć w drugą stronę, aby prawy łokieć dotknął lewego kolana. Idź tam i z powrotem, skręcając się tak bardzo, jak możesz w pasie, nie opuszczając nóg. Jeśli chcesz, możesz skrzyżować kostki.



### Unoszenie bioder

wzmacnia każdy mięsień od ramion do kostek, ze szczególnym naciskiem na mięśnie skośne i międzyżebrowe (3)

Położ się na prawym boku, tak aby prawy łokieć znajdował się bezpośrednio pod ramieniem. Położ lewą stopę na prawej stopie. Teraz unieś miednicę z ziemi, tak aby ciało było wyprostowane od głowy do pięt, a miednica była do przodu i w linii z resztą ciała. Powoli opuść biodro z powrotem na ziemię. Wykonaj dziesięć powtórzeń, a następnie zmień stronę.

Wariant: Jeśli to jest zbyt trudne, spróbuj stanąć na kolanach, a nie na stopach. Będziesz musiał lekko zgiąć kolana, aby odsunąć dolne partie nóg. Możesz również wesprzeć się na jednej ręce z wyprostowanym ramieniem, a nie na łokciu, co nieco utrudni ćwiczenie.

Gotowy na wyższy poziom? Utrzymuj się w górze tak długo, jak potrafisz. Spróbuj przez całą minutę. Gdy już to zrobisz, spróbuj utrzymać górną nogę w powietrzu. Innym świetnym sposobem na podniesienie poziomu i rozwinięcie naprawdę świetnych mięśni skośnych brzucha jest lekkie pompowanie bioder w górę i w dół, w górnej części ruchu, tak długo, jak to możliwe.



### Crunch It Ups

brzuch, ze szczególnym uwzględnieniem górnych mięśni brzucha (1-2)

Ulubione ćwiczenie niektórych żołnierzy piechoty morskiej, z którymi trenowałem. Połóż się płasko na plecach. Ze zgiętymi kolanami (im bliżej pośladków, tym łatwiej wykonać to ćwiczenie), podwiń stopy pod coś (łóżko, kanapę, krzesło, szafkę, stolik kawowy itp.). Skrzyżuj ramiona przed brzuchem. Trzymając ramiona przyciśnięte do brzucha, unieś górną część ciała na tyle, aby łokcie dotykały samych dolnych części ud, a następnie opuść się, aż łopatki ponownie dotkną podłoża. To ćwiczenie ma bardzo mały zakres ruchu, a mimo to jest bardzo skuteczne. Spróbuj wykonać 100 takich ćwiczeń, bez względu na to, ile serii zajmie Ci wykonanie. W miarę jak Twoje mięśnie brzucha będą się rozwijać, będziesz wykonywać coraz mniej serii, aż pewnego dnia będziesz w stanie wykonać 100 prostych ćwiczeń, a Twoje mięśnie brzucha będą twarde jak skała.

Wariant: Możesz zwiększyć trudność, zwiększając zakres ruchu. Nie podczepiaj stóp pod nic i odsuwaj łokcie od ciała, aby dotykały ud bliżej kolan



## Brzuski

### górne mięśnie brzucha (1)

Stary faworyt. Połóż się płasko na plecach. Połóż ręce pod głowę, zegnij kolana tak, aby uda były prostopadłe do podłoża i skrzyżuj kostki w powietrzu. Przyciągnij klatkę piersiową do kolan. Podobnie jak we wszystkich tych ćwiczeniach, trzymaj brodę na długość klatki piersiowej, aby uniknąć niepotrzebnego obciążenia szyi. Przytrzymaj przez chwilę w górze, wydychając mocno powietrze. Następnie wróć w dół. Zakres ruchu powinien być dość mały, może tylko unosząc ramiona kilka cali nad podłoże.

Warianty: Są one szczególnie skuteczne, jeśli możesz je wykonać, nie pozwalając łopatkom dotknąć podłoża.

Możesz również wykonać brzuski boczne, wykonując brzuski do przodu i skręcając się na bok, tak aby lewy łokieć dotknął prawej rzepki, a następnie natychmiast przyciągnij prawy łokieć do lewego kolana, a następnie opuść ramiona i powtórz. Albo przynies lewy łokieć do prawego kolana, opuść ramiona, a następnie przynies prawy łokieć do lewego kolana... w tę i z powrotem... rozumiesz, o co chodzi.



## Unoszenie nóg

dolne mięśnie brzucha, zginacze bioder (1-2)

Położ się na plecach z rękami pod pośladkami i głową uniesioną do góry (pomoże to wzmocnić szyję). Rozpocznij z nogami wyprostowanymi, złączonymi i piętnastocentymetrowymi nad ziemią, a następnie unieś stopy do góry, aż nogi znajdą się pod kątem 45 stopni do podłoża. Pamiętaj, aby trzymać kolana prosto. Przytrzymaj przez 2 sekundy, a następnie powoli opuść nogi na ziemię i powtórz ruch.

Wariant: Rozpocznij z nogami wyprostowanymi pod kątem 45 stopni do podłoża i unieś je do góry, aż będą pod kątem 90 stopni.

Aby zwiększyć trudność, połóż ręce na klatce piersiowej.

Chcesz zwiększyć tempo? Chcesz się trochę pobawić? Napisz całe

imię w powietrzu, trzymając stopy złączone i nogi wyprostowane, po jednej literze na raz. Nauczyłem się tego od ukraińskiego wojska



## Flutter Kicks

dolne mięśnie brzucha, zginacze bioder (2)

Położ się na plecach z rękami pod pośladkami i głową uniesioną. Trzymając nogi wyprostowane i razem, unieś stopy w powietrze, sześć cali nad ziemią. Trzymając ją prosto, unieś prawą nogę na trzy stopy w powietrze, a następnie opuść ją z powrotem, nawet z lewą nogą, która nadal jest sześć cali nad ziemią. Powtórz ruch lewą nogą. Możesz to zrobić szybko lub powoli. Pamiętaj tylko, aby zachować dużą kontrolę nad ruchem.



## Cześć Kochani

dolne mięśnie brzucha, zginacze bioder (2)

Położ się na plecach z rękami pod pośladkami i głową uniesioną (to pomaga wzmocnić szyję). Trzymając nogi wyprostowane, unieś stopy w powietrze, około sześciu cali nad ziemią. Rozsuń nogi tak szeroko, jak to możliwe, a następnie je zamknij.

Gotowy na wyższy poziom? Połóż ręce na klatce piersiowej, aby zwiększyć trudność tego ćwiczenia.

Możesz również skrzyżować kostki na końcu każdego powtórzenia, zamiast po prostu zbliżyć stopy. Zmień stopę, która jest na górze po każdym powtórzeniu.



## Rowery

jeden z najlepszych do ogólnego rozwoju mięśni brzucha, mięśni międzyżebrowych i skośnych (2)

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami i rękami pod głową. Trzymaj jedną nogę uniesioną, całkowicie wyprostowaną, około 15 cm nad ziemią. Przyciągnij kolano drugiej nogi do klatki piersiowej i dotknij go przeciwległym łokciem. Teraz zacznij „jeździć na rowerze” i dotknij każdego kolana przeciwległym łokciem, gdy zbliża się do klatki piersiowej. Upewnij się, że każda noga jest całkowicie wyprostowana, zanim przyciągniesz ją z powrotem do klatki piersiowej. Kluczem do tego, aby były naprawdę skuteczne, jest wykonywanie ich powoli i kontrolowanie. Wykonanie 10 bardzo wolnych powtórzeń wzmocni Twój środkowy obszar bardziej niż wykonanie 30 z nich szybko.



### V-Ups

brzuch, zginacze bioder (2)

Jedno z najlepszych ćwiczeń na mięśnie brzucha. Połóż się płasko na plecach, ramiona wzdłuż ciała. Trzymając na ziemi tylko pośladki, unieś klatkę piersiową i kolana do siebie, prawie do momentu, aż się zetkną.

Następnie odchyl klatkę piersiową do tyłu i wyprostuj nogi tak, aby ramiona i stopy znajdowały się zaledwie kilka cali nad ziemią.

Wariant: Znani jako „wioślarze”, możesz używać rąk tak, jakbyś wiosłował łodzią, wyciągając ramiona prosto, gdy przyciągasz kolana, a następnie przyciągając ręce do klatki piersiowej, gdy prostujesz nogi i odchylasz się do tyłu. Upewnij się, że zginasz tylko łokcie i trzymaj łokcie nieruchomo w tym samym miejscu z dala od ciała.



### V-Ups na boku

mięśnie międzyżebrowe, skośne, brzuch (3)

Położ się na lewym boku z lewym ramieniem wyprostowanym przed sobą na podłodze, dłoń skierowaną w dół. Połóż prawą rękę na głowie, z łokciem skierowanym w górę w stronę sufitu. Trzymając nogi razem i prosto, zginając tylko w biodrach, przyciągnij kolana do prawego łokcia. Twoje nogi powinny teraz być pod kątem 90 stopni do górnej części ciała. Powoli opuść nogi z powrotem na ziemię, nie pozwalając stopom dotknąć ziemi przed następnym powtórzeniem.



### **Żelazne Krzyże**

brzuch, mięśnie skośne, międzyżebrowe (3)

Położ się na plecach z nogami skierowanymi prosto w górę, tak aby były pod kątem 90 stopni do górnej części ciała. Położ ramiona wyprostowane na podłodze, prostopadle do ciała, z dłońmi skierowanymi w dół na podłodze. Z głową oderwaną od ziemi, opuść nogi w prawo, tak aby twoje ciało nadal ułożyło się w kształt litery L. Tuż przed dotknięciem nóg ziemi, unieś je z powrotem do pozycji pionowej i opuść na przeciwną stronę.

Wariant: Wykonywanie tego ćwiczenia ze zgiętymi kolanami ułatwia je.



## Jack Knives

brzuch, zginacze bioder (3)

To ćwiczenie jest tylko dla tych, którzy mają naprawdę mocne mięśnie brzucha i koordynację. Połóż się płasko na plecach, stopy 15 cm nad ziemią, a ręce wyciągnij prosto nad głowę. Trzymając na ziemi tylko pośladki, jednocześnie unieś klatkę piersiową i wyprostowane nogi, aż dłonie dotkną stóp. Następnie odchyl klatkę piersiową i ramiona do tyłu i opuść nogi, aż ramiona i stopy znajdą się zaledwie kilka cali nad ziemią. Wariant: Aby ułatwić sobie to zadanie, możesz opuścić ramiona całkowicie na ziemię na końcu ruchu.



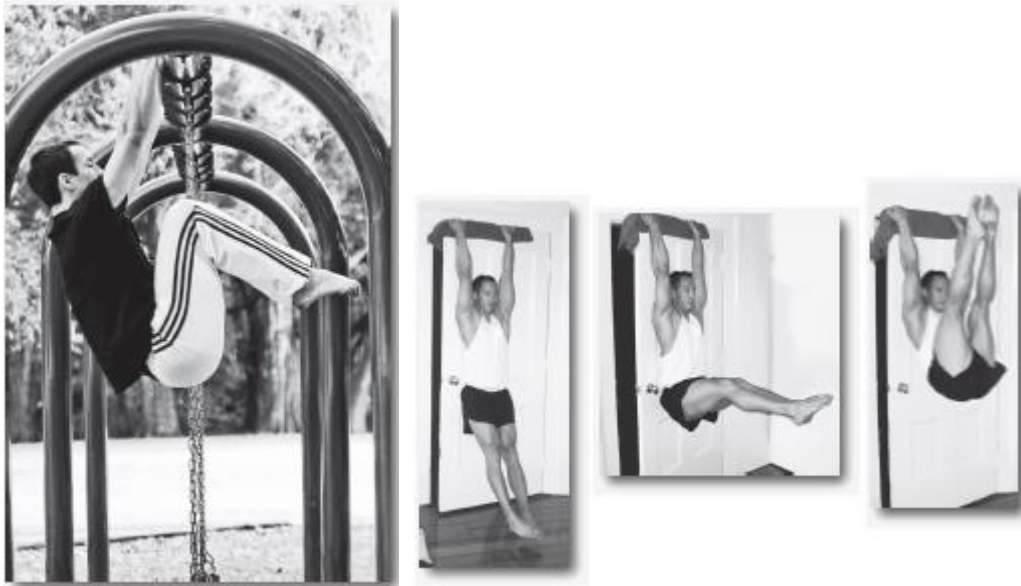
## Unoszenie nóg w zwisie

brzuch, zginacze bioder, przedramiona (3-4)

Znajdź coś, czego możesz się chwycić i zawieś na tym całe ciało. Najlepiej, jeśli jest wystarczająco wysoko, aby stopy były nad ziemią podczas wiszenia. Ale jeśli nie możesz znaleźć lub osiągnąć czegoś tak wysokiego, możesz użyć czegoś wystarczająco wysokiego, aby stopy były na podłodze, a nogi były lekko zgięte. Używałem ościeżnic drzwi, blatów drzwi, drążków do podciągania, gałęzi drzew, krawędzi ganku i górnej części huśtawki, jak na tym zdjęciu. Podczas wiszenia unieś kolana w stronę klatki piersiowej. Następnie opuść je z powrotem bez huśtania się.

Wariant: Unoszenie nóg na boki, jedna po drugiej, połóż większy nacisk na mięśnie wzdłuż żeber i pod żebrami (mięśnie międzyżebrowe i skośne).

Gotowy na wyższy poziom? Gdy opanujesz unoszenie zgiętych nóg, spróbuj wykonać to ćwiczenie z wyprostowanymi nogami! Dla elity proponuję uniesienie stóp aż do dłoni (lub tak blisko, jak pozwala na to twoja elastyczność) i opuszczenie ich z powrotem bez huśtania się. Będziesz musiał być niesamowicie elastyczny i silny, aby wykonać to ćwiczenie na drzwiach, podczas gdy łatwiej jest użyć czegoś, co nie blokuje górnej części ciała przed lekkim cofnięciem się w górnej części ruchu, na przykład drążka do podciągania.



### Flagi

brzuch, skośne, z niewielkim naciskiem na tricepsy i przedramiona (4)

To ćwiczenie jest tylko dla elity! Połóż się płasko na plecach i zaczepl dłonie pod czymś, co jest blisko czubka głowy i jest przymocowane do podłoża (lub przynajmniej bardzo ciężkie, połów kanapę, na której ktoś siedzi). Trzymając całe ciało prosto, z wyjątkiem szyi, unieś całe ciało w powietrze tak, aby tylko ramiona i głowa dotykały podłoża. Przytrzymaj przez dwie sekundy, a następnie pozwól ciału powoli, w kontrolowany sposób, opaść z powrotem na ziemię.

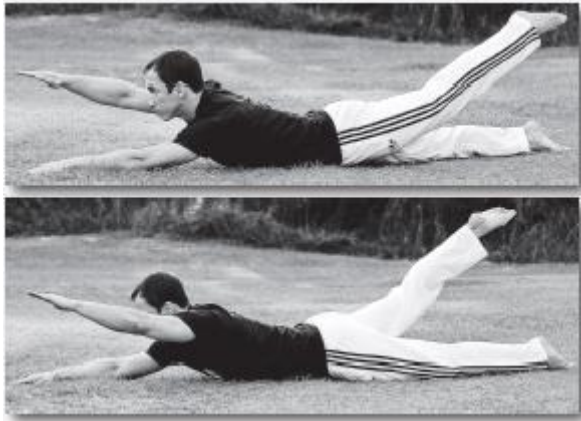


### Pływacy

pośladki, dolna część pleców (2)

Położ się płasko na brzuchu z ramionami wyprostowanymi przed sobą. Podnieś tylko prawą nogę i lewe ramię, tak wysoko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez trzy sekundy, a następnie powoli opuść je. Następnie unieś lewą nogę i prawe ramię. Ponownie przytrzymaj przez trzy sekundy i opuść je. Zmieniaj pozycje.





### Supermans

pośladki, dolna część pleców (3)

Położ się płasko na brzuchu z rękami wyciągniętymi prosto przed siebie. Trzymając nogi i ręce prosto, unieś je wszystkie z ziemi tak wysoko, jak to możliwe, tak aby tylko tułów i miednica były nadal na ziemi. Utrzymaj pozycję przez trzy sekundy i powtórz.

Wariacje: Istnieje kilka różnych alternatywnych hiperekstensji, które działają na podobne mięśnie. Możesz położyć ręce wzdłuż ciała lub pod brodą i unieść je w tym samym czasie co nogi, tak jak nogi, tak jak Superman. Jednym z moich ulubionych ćwiczeń jest to, co nazywam „Latającym Jezusem”, w którym trzymasz ramiona prosto na boki, tak aby tworzyły kąt prosty z ciałem.



### Pillow Humpers

pośladki, dolna część pleców, ścięgna podkolanowe, prostowniki grzbietu, tył szyi (3)

Położ się na brzuchu ze stopami zaczepionymi pod czymś takim jak kanapa, a jeśli nic nie masz, połóż je płasko na ścianie, wykorzystując tarcie między stopami a ścianą, aby utrzymać nogi w bezruchu. Umieść ciasno zwiniętą poduszkę pod biodrami. Z rękami za głową unieś górną część ciała z ziemi tak wysoko, jak to możliwe, jednocześnie trzymając palce u stóp na ziemi. Spójrz w górę w stronę sufitu na szczycie ruchu i naprawdę mocno ściśnij mięśnie pleców i pośladków.



### Stabilizacja rdzenia

wzmacnia prawie każdy mięsień w ciele od ramion do łydek, szczególnie cały rdzeń - mięśnie brzucha, dolną część pleców, pośladki, zginacze bioder (2)

Tak proste, jak skuteczne. Połóż się na brzuchu, a następnie podeprzyj się łokciami, zgiętymi pod kątem 90 stopni, na szerokość barków, tak aby przedramiona leżały na ziemi. Możesz położyć łokcie na poduszce dla wygody. Utrzymaj tę pozycję tak długo, jak możesz. Jedna do dwóch minut to dobry czas. Upewnij się, że trzymasz miednicę w dole, a ciało jest proste od głowy do pięt. Odpocznij 30 sekund. Powtórz.

Wariant: statyczne pompki. Po prostu zastój się w pozycji początkowej pompki, trzymając ramiona wyprostowane. Oprócz pracy nad rdzeniem, wzmocni to ramiona, tricepsy i mięśnie piersiowe. Gdy już sobie z tym poradzisz, spróbuj wykonać to samo ćwiczenie, tylko tym razem unieś prawe kolano w stronę klatki piersiowej. Przytrzymaj je tam przez 3 sekundy, a następnie opuść na ziemię i przyciągnij lewe kolano. Gotowy, aby zwiększyć tempo? Spróbuj utrzymać statyczną pompkę z ramionami zgiętymi pod kątem 90 stopni



### Pompki S&M

wszystkie mięśnie rdzenia, a także mięśnie piersiowe, tricepsy i mięśnie naramienne (1-3)

Rozpocznij w pozycji klasycznej pompki, a następnie unieś jedną nogę prosto do góry za siebie i wyciągnij przeciwległe ramię prosto przed siebie. Trzymaj głowę wysoko i wydłuż się tak długo, jak to możliwe. Wytrzymaj tak długo, jak możesz, zanim przejdziesz do drugiej ręki i drugiej nogi. Wariant: Aby ułatwić ten ruch, zacznij od pozycji czołgania się — dłonie i kolana na ziemi — i trzymaj jedno kolano na ziemi przez całe ćwiczenie. Aby to znacznie utrudnić, wykonaj pompkę na jednej ręce, trzymając jedną rękę i przeciwległą nogę całkowicie wyprostowaną.



### **Tak, Nie, Może**

szyja (1-4)

To świetny sposób na złagodzenie obecnych problemów z szyją i uniknięcie przyszłych. Szyja zawiera zazwyczaj całkowicie pomijane mięśnie. Nie bądź tym facetem, który ciężko pracował, aby rozwinąć duże ramiona, mięśnie piersiowe i pułapki, tylko po to, aby mieć małą szyję jak ołówek wyskakującą z kołnierza. Połóż się na plecach na stole, biurku lub łóżku z głową zwisającą z krawędzi. Poruszaj głowę prosto w górę i w dół, jakbyś kiwał głową („Tak”).

Lub poruszaj głowę na boki, zbliżając każde ucho do odpowiadającego mu ramienia, z pauzą w środku („Może”)

Lub obróć głowę tak, abyś patrzył w prawo, a następnie obróć się w lewo, zatrzymując się w środku („Nie”)

Kolejną świetną rzeczą jest powolne kręcenie głową w kółko, zmieniając kierunek co drugą serię.

Aby ćwiczyć tył szyi, połóż się na brzuchu (lub uklęknij z głową zwieszoną do przodu) i poruszaj głowę w górę i w dół, trzymając dłonie za głowę, próbując pociągnąć ją w dół.

Gotowy na jeszcze większy wysiłek? Połóż tył jednego z nadgarstków na czole, trzymając jednocześnie przeciwny nadgarstek, i spróbuj pchnąć głowę w dół, aby zwiększyć opór podczas mówienia Tak lub Może.

Gdy szyja będzie już wystarczająco silna, możesz również trzymać dowolny ciężar na czole i wykonywać dowolne z powyższych ćwiczeń. Słownik, książka telefoniczna, a nawet spory kamień lub pustak żużlowy z ręcznikiem pod spodem załatwią sprawę.



#### 4-Count Bodybuilders

mięśnie piersiowe, tricepsy, barki, rdzeń, najszersze grzbietu, zginacze bioder (3)

Stań prosto, stopy razem.

Przysiadź i połóż ręce na ziemi, tuż poza stopami (Liczba 1)



Wyrzuć stopy na zewnątrz, aby znaleźć się w pozycji startowej do pompek (2)



Podskocz z powrotem do góry, aby kolana znalazły się ponownie przy klatce piersiowej i wszedłeś w głęboki przysiad (3)



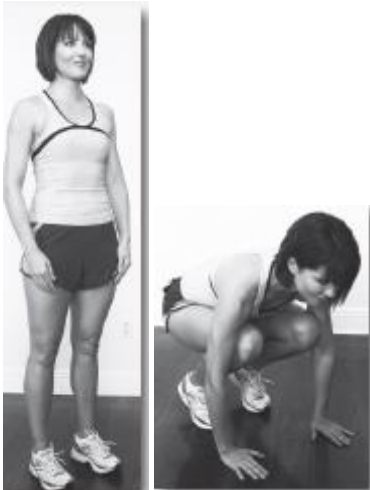
Wstań (4)



Burpees

mięśnie piersiowe, tricepsy, barki, rdzeń, najszerze grzbietu, zginacze bioder, czworogłowe, pośladki, łydki (3)

Stać ze stopami razem. Połóż dłonie na ziemi przed stopami.



Wyrzuc obie stopy tak, aby wylądować w pozycji startowej klasycznej pompki



Wykonaj pompkę.



Wyląduj i powtórz ruch.



Podskocz stopami w górę w kierunku klatki piersiowej i wyląduj w pozycji przysiadu.



Wyskocz w powietrze z rękami nad głową



Wariant: Jeśli wykonanie pompki na ziemi jest nadal trudne, spróbuj wykonać to ćwiczenie z rękami uniesionymi na czymś takim jak stolik kawowy lub krawędź kanapy

### **8-Count Bodybuilders**

mięśnie piersiowe, tricepsy, barki, rdzeń, najszerze grzbietu, zginacze bioder (3)

Stań ze stopami razem. Połóż dłonie na ziemi przed stopami (Liczba 1)



Wyrzuc obie stopy tak, aby wylądować w pozycji startowej do klasycznej pompki (2)



Wykonaj pompkę (3)



(1 4)



Rozsuń stopy (5)



Zbliż je do siebie (6)



Przynieś obie stopy jednocześnie do dłoni (7)



Wstań (8)





Gotowy na podkręcenie tempa? Spróbuj rozchylić stopy, będąc w dolnej pozycji Push Up, aby utrudnić to ćwiczenie. Im bardziej zwarta i doskonała jest twoja forma, tym trudniejsze i bardziej produktywne staje się to ćwiczenie.

#### **Człowiek Pająk (4)**

To elitarne ćwiczenie angażuje całe ciało, ze szczególnym naciskiem na rdzeń, plecy i klatkę piersiową. Powinieneś się dokładnie rozgrzać przed wykonaniem tego ruchu. Połóż się płasko na brzuchu z ramionami wyciągniętymi przed siebie. Zegnij nadgarstki, połóż czubki palców na ziemi i umieść na nich podeszwy stóp. Teraz weź głęboki oddech, wstrzymaj go, napnij brzuch, podciągnij kość łonową i unieś środek ciała nad ziemię. To nie żart! Aby chronić dolną część pleców, upewnij się, że środek ciała jest twardy jak skała podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Wariant: Wykonaj ćwiczenie dokładnie tak samo, ale zamiast kłaść ręce przed sobą, rozłóż je na boki. To położy większy nacisk na twoje mięśnie piersiowe i sprawi, że ćwiczenie będzie trochę łatwiejsze. Możesz również położyć dłonie na podłodze, odciążając w ten sposób palce.

Gotowy na wyższy poziom? Zaczynj z brzuchem na podłodze, ale dłonie i stopy unieś na niskie powierzchnie, takie jak książki telefoniczne





### **Spacer farmera**

aktywuje praktycznie każdy mięsień w twoim ciele (4)

Po prostu chwyć najcięższe rzeczy, jakie możesz utrzymać w każdej ręce (lub jedną rzecz w obu rękach) i zacznij iść, aż będziesz musiał je upuścić. Trzymaj plecy prosto, a środkową część ciała mocno napiętą. Bądź tutaj kreatywny. Użyj dzbanków do chłodzenia wody, bloczków żużlowych związanych lub połączonych łańcuchami, toreb lub plecaków pełnych piasku lub kamieni, czekokolwiek, co przyjdzie ci do głowy. Idź na złomowisko i zobacz, co możesz znaleźć - starą lodówkę, silnik, części samochodowe, cokolwiek.

### **Moc silnika**

każdy mięsień w twoim ciele (4)

Postaw samochód na biegu jałowym na podłodze, nieużywanej drodze lub podjeździe. Upewnij się, że nie będzie się toczył w żadnym kierunku. Następnie pchnij go tak daleko, jak możesz! Kto wie, pewnego dnia możesz być w ESPN i rywalizować w konkursie World's Strongest Man.

## **PROGRAM**

TO DLA TYCH, KTÓRZY WOLĄ podążać za prostym, konkretnym programem, NIŻ tworzyć swój własny. Ćwicz tylko 4 lub 5 razy w tygodniu przez 20-30 minut, przez 10-tygodniowe cykle. W przeciwieństwie do programów treningu siłowego, nie każdy może wykonywać te same ćwiczenia i po prostu zmieniać rozmiar podnoszonego hantla. Różne poziomy umiejętności dyktują różne ćwiczenia, ale programy treningowe dla poziomów Basic (początkujący), 1st class (średniozaawansowany), Master (zaawansowany) i Chief (elitarny) opierają się na tych samych solidnych zasadach treningowych i różnych typach „perodyzacji”. Niektórzy początkujący mogą zauważyć tylko niewielką różnicę w swojej ogólnej wadze, ale ich talia będzie cieńsza, a napięcie mięśni wzrośnie. Mówimy tu o składzie ciała, który jest o wiele ważniejszy niż po prostu patrzeć na wagę, aby ocenić ważność programu fitness. Musisz być cierpliwy. Jeśli masz nadwagę i nie ćwiczyłeś przez dekadę, nie możesz po prostu nagle cofnąć 10 lat zaniedbań w ciągu 2 miesięcy. Jeśli będziesz trzymać się programu, ostatecznie osiągniesz pożądany stan ciała, ale aby odnieść sukces w dłuższej perspektywie, musi to być powolny proces. Jak już powiedziałem, utrata 0,5 funta tygodniowo jest optymalna dla kobiety, trochę więcej dla mężczyzny. Nie torturuj się, sprawdzając wagę każdego dnia. Ten program został zaprojektowany tak, aby był jak najbardziej skuteczny, bez pomijania długoterminowych celów. Nie został zaprojektowany jako dwumiesięczna, jednorazowa, ustalona na dobre rutyna. Każda książka, produkt, program, pigułka lub dieta, która twierdzi, że tak jest, powinna zostać spalona. Przez dziesięć lat starannie zaprojektowałem ten program, aby uzyskać maksymalne rezultaty w jak najkrótszym czasie, nie tylko

przez dziesięć tygodni, czy nawet dziesięć lat, ale na całe życie. Po zakończeniu jednego cyklu możesz zrobić sobie tydzień lub dwa przerwy, a następnie przejść do kolejnego, maksymalizując w nieskończoność zyski i jednocześnie zapobiegając wypaleniu. W miarę osiągania coraz wyższych poziomów sprawności fizycznej będziesz musiał jedynie wprowadzać trudniejsze ćwiczenia lub odmiany. Dlatego zarys programu nigdy się nie zmienia. Zmieniają się tylko same ćwiczenia. Każdy 10-tygodniowy program składa się z czterech okresów zwanych blokami. Każdy blok wykorzystuje różne rodzaje treningów, które są w pełni wyjaśnione poniżej. Krótkie podsumowanie:

- Blok wytrzymałości mięśniowej (tygodnie 1–2) wykorzystuje „Drabiny”, o niskiej intensywności, ale wysokiej liczbie powtórzeń, w celu promowania sprawności ruchowej.
- W bloku treningu siłowego (tygodnie 3–4) każdego dnia będziesz wykonywać cztery różne ćwiczenia, 3 serie po 6–12 powtórzeń dla każdego, w odstępach 3-minutowych. Podnosimy intensywność o stopień od pierwszych dwóch tygodni, ale powtórzeń będzie ogólnie mniej.
- Podczas Power Block (tygodnie 5–6) ćwiczenia są łączone w „supersetach”. Pierwsze ćwiczenie w każdej parze będzie trudniejsze i będzie wykonywane w 1–5 powtórzeniach. Zaraz po tym wykonasz 6–12 powtórzeń innego ćwiczenia. Każdy superset jest wykonywany w czterominutowych odstępach.
- Na koniec, w bloku falującym (tygodnie 6–10) zostaną wykorzystane wszystkie dotychczas stosowane metody, a także kilka nowych, takich jak „Stappers” i „Tabatas”. Żadne dwa dni treningowe w tygodniu nie będą obejmowały tego samego typu treningu, a w każdym tygodniu inny typ treningu będzie wykorzystywany do trenowania ruchów pchających, ciągnących, nóg i tułowia. Tutaj dodasz jeden dzień do swojego harmonogramu treningowego, co da pięć dni, ale to wszystko, a dwa z pięciu treningów trwają tylko 16 i 20 minut. Gdy lepiej poznasz swoje możliwości i ćwiczenia, będziesz chciał zacząć dostosowywać swój program, odchodząc od opisanych ćwiczeń. Baw się dobrze, szalej. Ponownie, tylko gdy chwycisz byka za rogi i osiągniesz autonomię w swoim reżimie fitness, osiągniesz potencjał swojego ciała. Ostatecznie, tylko ty wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Pamiętaj tylko, aby przestrzegać tych prostych zasad:
- Nie zastępuj ruchów z określonej kategorii ruchami z innej. Na przykład nie zastępuj ćwiczenia nóg ćwiczeniem polegającym na pchaniu.
- Zdecydowanie nie wybieraj ćwiczeń, ponieważ są najwygodniejsze! Wchodzenie w formę wymaga, aby od czasu do czasu odpuścić sobie wygodę. Nie tykaj kłamstw reklam, w których 22-letni mężczyźni i kobiety uśmiechają się bez śladu potu, wchodząc w niesamowitą formę dzięki jakemuś nowemu gadżetowi fitness. Będziesz musiał popracować.
- Upewnij się, że zawsze możesz wykonać wymaganą liczbę powtórzeń z zachowaniem dobrej formy, jednocześnie nie przekraczając wymaganej liczby powtórzeń.
- Trzymaj się głównie ćwiczeń złożonych, tych, które wymagają użycia dwóch lub więcej stawów, takich jak ramiona i łokcie (pompki) lub biodra i kolana (przysiady). Rozwijają one lepszą równowagę, jeszcze bardziej zwiększają tętno, stymulują większy wzrost mięśni i są bardziej funkcjonalne niż ćwiczenia izolowane. (Kiedy ostatnio robiłeś coś forsownego, używając tylko jednego mięśnia?) Zauważysz, że mój program jest nieco lżejszy w ćwiczeniach brzucha niż wiele innych programów. Bez wątpliwości: sportowcy, którzy ćwiczą złożone ruchy, które obejmują stabilizację rdzenia, mają tendencję do silniejszych sekcji środkowej niż facet, który siedzi na podłodze siłowni, wykonując brzuszki. Wybierając ćwiczenia, najpierw umieść złożone ruchy, które angażują największe mięśnie.

## **PERIODYZACJA**

To normalne, że nasz postęp ma sporadyczne spadki i doliny z różnych powodów, więc nie pozwól, aby to cię zniechęciło. Trzy kroki do przodu, jeden krok do tyłu; cztery kroki do przodu, dwa kroki do tyłu... Tak to po prostu działa, jak w przypadku większości rzeczy w życiu. Nasze ciała nie mogą po prostu rozwijać się liniowo w nieskończoność. W końcu nasza ograniczona energia regeneracyjna nie sprosta wymaganiom, jakie jej stawiano, i utkniesz w rutynie. „Periodyzacja” wykorzystywana w moich programach została opracowana, aby temu przeciwdziałać. Wyrównuje ona okresy wysokiej intensywności z okresami mniej wymagającymi, które koncentrują się na sprawności ruchowej i wytrzymałości mięśni.

## **DRABINY**

Wykonaj 1 powtórzenie dowolnego ćwiczenia, odpocznij, wykonaj 2 powtórzenia, odpocznij, wykonaj 3 powtórzenia itd., aż do momentu, gdy przejście wyżej spowoduje, że w kolejnych seriach osiągniesz niewydolność mięśni. Gdy osiągniesz ten punkt, wróć na dół bez powtarzania najwyższej liczby. Interwały odpoczynku będą takie same, jak w poprzednim interwale pracy. Będziesz więc mieć więcej odpoczynku, gdy liczby będą wyższe, i mniej odpoczynku, gdy liczby będą niższe w drodze powrotnej do 1. Każde ćwiczenie w tym bloku będzie wykonywane przez 7,5 minuty Drabiny. Jeśli dotarłeś do dołu swojej Drabiny (1 powtórzenie) i czas zestawu (7,5 minuty) nie upłynął, po prostu zacznij kolejną drabinę. Podobnie, możesz nawet nie dotrzeć do dołu swojej drabiny i to też jest w porządku. Trenuj prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Jeśli w dowolnym momencie treningu drabiny osiągniesz niewydolność mięśni, to znaczy, że przeszedłeś za wysoko przed powrotem na dół. Ma to być trening o dużej objętości/niskiej intensywności. Można wykonywać trening drabinkowy w niskim zakresie powtórzeń — ewentualnie powtarzając pojedyncze powtórzenia pod koniec treningu, aby uniknąć porażki. Ćwiczenia, w których zmieniasz strony, wykonuje się poprzez wykonanie określonej liczby powtórzeń po obu stronach przed odpoczynkiem.

## **SERIE INTERWAŁOWE**

- Trzy serie na ćwiczenie.
- 6–12 powtórzeń na serię.
- Interwały 3-minutowe. Czas rozpoczęcia ćwiczenia, przejdź do porażki lub do 1,5 minuty i odpoczywaj przez resztę interwału.
- W przypadku wszystkich ruchów jedną kończyną, takich jak bułgarskie przysiady rozkroczne, martwy ciąg na jednej nodze (RDL) i wypady boczne, wykonuj jedną stronę na raz. Zacznij od strony niedominującej i natychmiast przejdź na stronę dominującą.

## **SUPERSERIE**

- Interwały 4-minutowe dla każdej serii.
- Wykonaj 1–5 powtórzeń dla pierwszej serii i 6–12 powtórzeń dla ćwiczenia, które następuje bezpośrednio po niej.
- 2 serie na parę ćwiczeń.
- Pierwsze ćwiczenie w każdej parze nie powinno być wykonywane do upadłego.
- Wykonuj wszystkie ruchy z jak największą kontrolą! Pierwsze ćwiczenie w każdej parze powinno być wykonywane powolnymi ruchami negatywnymi (2–3 sekundy) i kontrolowanymi, wybuchowymi ruchami koncentrycznymi (około 1 sekundy) z 1-sekundową przerwą na początku i na końcu każdego ruchu.

- W przypadku ćwiczeń na jedną kończynę zmieniaj strony po każdym powtórzeniu.

## **STAPPERS**

Powtarzaj jak najwięcej cykli podanych ćwiczeń i powtórzeń w ciągu 20 minut, bez odpoczynku pomiędzy nimi. Jeśli musisz robić krótkie przerwy z powodu niewydolności mięśni, nie ma problemu, ale staraj się ograniczyć odpoczynek do minimum.

## **TABATAS**

8 rund po 20 sekund ćwiczeń, po których następuje 10 sekund odpoczynku, łącznie 4 minuty. To trening o wysokiej intensywności. Ćwiczenia wykonywane w ramach Tabatas powinny być wykonywane tak szybko, jak to możliwe. Ogranicz czas odpoczynku do minimum, jeśli do upadku dojdzie w trakcie 20-sekundowego okresu pracy.

## **Podstawowy program**

### **dla początkujących**

--Tygodnie 1 i 2--

### **Blok wytrzymałości mięśniowej**

#### **(Drabiny)**

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki z rękami uniesionymi na platformie

Let Mens

Dipsy w pozycji siedzącej ze stopami na ziemi

Let me Ups ze zgiętymi kolanami

Dzień 2 Nogi/Brzuch:

Naprzemienne wypady w tył

Naprzemienne martwe ciągi na jednej nodze

Przysiady

Pływacy

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki z rękami uniesionymi na platformie

Let Me Ins

Dipsy w pozycji siedzącej ze stopami na ziemi

Let me Ups ze zgiętymi kolanami

Dzień 4 Nogi/Brzuch

Wypady boczne

Naprzemienne RDL na jednej nodze

Przysiady z 1-3 sekundową przerwą na dole

Skłony boczne

**--Tygodnie 3 i 4--**

Blok siłowy

(Serie interwałowe)

Dzień 1/ Pchanie:

Pompki

Wyciskanie sztangi z uniesionymi rękami

Pompki wąskim chwytem z uniesionymi rękami

Siedzące dipsy

Dzień 2/ Nogi:

Przysiady bułgarskie

Wypady boczne

Przysiady z 1-3 sekundową przerwą na dole

RDL na jednej nodze na poduszce

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Let Me Ins

Let Me Ups z ugiętymi kolanami

Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

Towel Cur

Dzień 4/ Rdzeń:

Podnoszenie nóg

Nadmierne wyprosty z rękami pod brodą

Skręty rosyjskie

Pływacy

**--Tygodnie 5 i 6--**

Blok mocy

(superserie)

Dzień 1/ Pchanie:

Pompki z uniesionymi stopami i Shove Offs

Wyciskanie militarne i kciuki do góry

Pompki z wąskim chwytem i dipy w siadzie

Dzień 2/ Nogi:

Naprzemienne wypady w tył z 4-6 sekundową przerwą na dole i w pozycji Toyoty

Naprzemienne wykroki do przodu z 4-6 sekundową przerwą na dole i wykroki na bok

Naprzemienne RDL na poduszce i przysiady z 1-3 sekundową przerwą na dole

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Podciąganie się na drzwiach z pomocą (umieść stopy na krześle lub podskocz i skoncentruj się na negatywach) i Let Me Ins

Let Me Ins z 4-6 sekundowym skurczem na górze i lokami na ręczniku

Let Me Upsw/chwył odwrotny i proste nogi i Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

Dzień 4/ Rdzeń:

V-Ups i Russian Twists

Supermans i pływacy

Unoszenie nóg w zwisie ze zgiętymi kolanami i unoszenie nóg

## **--Tygodnie 7-10--**

Blok falisty

### **Tydzień 7**

Dzień 1/ Pchanie:

Drabiny

Wyciskanie żołnierskie z uniesionymi rękami, pompki z uniesionymi rękami, pompki z uniesionymi rękami, pompki na siedząco z ugiętymi kolanami

Dzień 2/ Noga:

Super serie

Naprzemienne wykroki w tył z 4-6 sekundową przerwą na dole i Toyotach, naprzemienne wykroki w przód z 4-6 sekundową przerwą na dole i wykroki w bok, naprzemienne jednonóżne martwe ciągi nóg na poduszce i 1-3 sekundowa przerwą na środku i skoki Pogo

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Zestawy interwałowe

Let Me Ins, Let Me Ups z/zgiętymi kolanami, Let Me Ins z/dłoniami do góry, loki na ręczniku

Dzień 4/ Rdzeń:

Tabatas

Russian Twists, Beach Scissors, Stand Knee Raises

Dzień 5 :

Stappers

10 naprzemiennych wypadów w tył,

8 Let Me Ins, 6 pompek

### **Tydzień 8**

Dzień 1/ Pchanie:

Tabata

Pompki z/rękami uniesionymi na wysokości klatki piersiowej, bujane krzesła, burpees z/rękami uniesionymi na wysokości talii

Dzień 2/ Noga:



## Drabiny

Naprzemienne wypady w tył, naprzemienne martwe ciągi na jednej nodze, przysiady z 1-3 sekundową przerwą na dole, dobre poranki z 1-3 sekundową przerwą na dole

### Dzień 3/ Ciągnięcie:

#### Super serie

Wspomagane podciąganie się na drzewiach (użyj krzesła, aby umieścić stopy lub podskocz i skoncentruj się na negatywach) i Let Me Ins, Let Me Ins z 4-6 sekundowym skurczem na górze i Let Me Ups ze zgiętymi kolanami, Let Me Ups z odwrotnym chwytem i prostymi nogami i Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

### Dzień 4/ Rdzeń:

#### Zestawy interwałowe

Unoszenie nóg, hiperekstensje z rękami pod brodą, rosyjskie skręty, pływacy

### Dzień 5 :

#### Stappers

10 naprzemiennych wypadów w tył, 8 „Let Me Ins”, 6 pompek

## **Tydzień 9**

### Dzień 1/ Pchanie:

#### Zestawy interwałowe

Pompki, wyciskanie sztangi z rękami uniesionymi, pompki wąskim chwytem z rękami uniesionymi

### Dzień 2/ Noga:

#### Tabatas

Uderz w buty, wypady, dzień dobry

### Dzień 3/ Ciągnięcie:

#### Drabiny

Let Me Ups z ugiętymi kolanami, Let Me Ins, Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i ugiętymi kolanami, Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

### Dzień 4/ Rdzeń:

Super zestawy

V-Ups i Russian Twists, Supermans i Swimmers, Bicycles i Leg Lifts

Dzień 5 :

Stappers

10 naprzemiennych wypadów w tył, 8 „Let Me Ins”, 6 pompek

## **Tydzień 10**

Dzień 1/ Pchanie:

Super serie

Pompki w pozycji stojącej/stopy uniesione i odskoki, wyciskanie sztangi w sztafecie i kciuki do góry, pompki w wąskim chwycie i dipy w siadzie ze stopami na ziemi

Dzień 2/ Noga:

Zestawy interwałowe

Przysiady bułgarskie, wypadki boczne, przysiad z 4-6 sekundową przerwą na dole, jednonóżne martwe ciągi na poduszce

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Tabatas

Let Me Insw/stopy za dłońmi (zrób krok w tył od miejsca, w którym normalnie znajdują się twoje stopy), Bam Bams, Towel Curls

Dzień 4/ Rdzeń:

Drabinki

Brzuski, Hiperekstensje z ramionami po bokach, Unoszenie nóg, Hiperekstensje tylko z dolną częścią ciała

Dzień 5 :

Stappers

10 naprzemiennych wypadów w tył, 8 „Let Me Ins”, 6 pompek

str. 149

Program 1. klasy

dla stażystów na poziomie średnio zaawansowanym

--Tygodnie 1 i 2--

Blok wytrzymałości mięśniowej

(Drabiny)

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki

Pozwól mi wstać

Wyciskanie wojskowe

Pozwól mi wejść

Dzień 2 Nogi/Brzuch :

Naprzemienne wypady w tył z 1-3 sekundową przerwą na dole

Naprzemienne jednonóżne martwe ciągi na jednej nodze

Toyoty z 1-3 sekundową przerwą na dole

Nadmierne wyprosty ramion po bokach

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki

Pozwól mi wstać

Wyciskanie wojskowe

Pozwól mi wejść

Dzień 4 Nogi/Brzuch:

Pompki

Pozwól mi wstać

Wyciskanie wojskowe

Pozwól mi wejść

Rosyjskie zwroty

## **--Tygodnie 3 i 4--**

Blok siłowy

(Serie interwałowe)

Dzień 1/ Pchanie:

Pompki z uniesionymi stopami

Wyciskanie militarne

Pompki wąskim chwytem

Wspomagane dipy (nogi zgięte za plecami, stopy na krześle, co ułatwia pompowanie)

Dzień 2/ Nogi:

Przysiad bułgarski z 1-3 sekundową przerwą na dole

Wypady boczne z 4-6 sekundową przerwą na dole

Toyoty z 4-6 sekundową przerwą na dole

RDL na jednej nodze na poduszce

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Podciąganie się na drzwiach z pomocą (użyj krzesła, aby umieścić stopy na nich lub podskocz i skoncentruj się na negatywach)

Let Me Ups

Let Me Ins

Towel Curls

Dzień 4/ Rdzeń:

Unoszenie nóg z rękami na klatce piersiowej

Superman's

Rowery

Nadmierne wyprosty z rękami pod brodą

## **--Tygodnie 5 i 6--**

Blok mocy  
(superserie)

Dzień 1/ Pchanie:

Pompki z uniesionymi stopami i 1-3 sekundową przerwą na dole oraz Shove Offs

Wyciskanie militarne z uniesionymi stopami i kciukami do góry

Pompki wąskim chwytem z uniesionymi stopami i wspomaganymi dipami

Dzień 2/ Nogi:

Naprzemienne przysiady na jednej nodze z trzymaniem się krzesła obiema rękami i Toyotą z 4-6 sekundową przerwą na dole

Naprzemienne wykroki boczne z 4-6 sekundową przerwą na dole i naprzemienne wykroki do tyłu z 1-3 sekundową przerwą na dole

Naprzemienne jednonóżne RDL na poduszce i 1-3 sekundowa przerwą na dole i wyskoki na skrzynię

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Podciąganie się do drzwi i Let Me Ins

Let Me Ins z 4-6 sekundowym skurczem na górze i Let Me Ups

Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami i Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

Dzień 4/ Rdzeń:

Unoszenie nóg w zwisie ze zgiętymi kolanami i żelazne krzyże  
ze zgiętymi kolanami

Naprzemienne prostowanie bioder jedną nogą i Superman

V-Ups i Russian Twists

**--Tygodnie 7-10--**

Blok falisty

Tydzień 7

Dzień 1/ Pchanie:

Drabiny

Chińskie pompki, pompki, pompki wąskim chwytem, dipy na siedząco

Dzień 2/ Noga:

Super serie

Naprzemienne przysiady na jednej nodze z trzymaniem się dwóch krzeseł i Toyoty z 4-6 sekundową przerwą na dole, naprzemienne wypady w bok z 4-6 sekundową przerwą na dole i naprzemienne wypady w tył z 1-3 sekundową przerwą, naprzemienne martwe ciągi nóg na jednej nodze na poduszce i 1-3 sekundową przerwą oraz wyskoki na skrzynię

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Zestawy interwałowe

Wspomagane podciąganie się na drzwiach (użyj krzesła, aby umieścić stopy na nim lub podskocz i skoncentruj się na negatywach), podciąganie się na drążku, wciąganie się na drążku, zwijanie się na ręczniku

Dzień 4/ Rdzeń :

Tabatas

Russian Twists, Flutter Kicks, Squats

Dzień 5:

Stappers

6 podciągnięć typu Let Me Ups ze zgiętymi kolanami,

12 naprzemiennych wypadów bocznych,

8 pompek

Tydzień 8

Dzień 1/ Pchanie:

Tabata

Pompki z rękami uniesionymi na platformie, Dipsy w pozycji siedzącej ze stopami na ziemi, Przysiady

Dzień 2/ Noga:

Drabiny

Naprzemienne wypady w tył z 1-3 sekundową przerwą na dole, naprzemienne wypady w bok, Toyota z 1-3 sekundową przerwą na dole Naprzemienne martwe ciągi na jednej nodze

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Super serie

Podciąganie na drzewach i Let Me Ins, Let Me Ins z 4-6 sekundową przerwą na górze i Let Me Ups, Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami i Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

Dzień 4/ Rdzeń:

Zestawy interwałowe

Unoszenie nóg z rękami na klatce piersiowej, Superman, Rowery,

Nadmierne wyprosty z rękami pod brodą

Dzień 5:

Stappers

6 podciągnięć typu Let Me Ups ze zgiętymi kolanami,

12 naprzemiennych wypadów bocznych,

8 pompek

Tydzień 9

Dzień 1/ Pchanie:

Zestawy interwałowe

Pompki ze stopami uniesionymi, chińskie pompki z uniesionymi rękami, pompki wąskim chwytem z uniesionymi rękami, wspomagane dipy

Dzień 2/ Noga:

Tabatas

Iron Mikes, Side Jumps, Squats

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Drabiny

Let Me Ups, Let Me Ins, Let Me Ups z odwrotnym uchwytem, Let Me Ins z dłońmi skierowanymi do góry

Dzień 4/ Rdzeń:

Super serie

Unoszenie nóg w zwisie ze zgiętymi kolanami i żelazne krzyże, naprzemienne wyprosty bioder na jednej nodze i Superman, VUps i Russian Twists

Dzień 5:

Stappers

6 podciągnięć typu Let Me Ups ze zgiętymi kolanami,  
12 naprzemiennych wypadów bocznych,  
8 pompek

Tydzień 10

Dzień 1/ Pchanie:

Super serie

Pompki ze stopami uniesionymi i 1-3 sekundową przerwą na dole i wyskoki, wyciskanie sztangi ze stopami uniesionymi i wyciskanie nad głowę, pompki wąskim chwytem ze stopami uniesionymi i wspomagane dipy

Dzień 2/ Noga:

Zestawy interwałowe

Przysiady bułgarskie z 1-3 sekundową przerwą na dole, wypadki boczne z 4-6 sekundową przerwą na dole, Toyota z 4-6 sekundami na dole, jednonożne martwe ciągi na poduszce

Dzień 3/ Ciągnięcie:

Tabatas

Let Me Ups, Let Me Ins, Squats

Dzień 4/ Rdzeń:

Drabiny

Rowery, Hiperekstensje z rękami pod brodą, Hello Darlings, Pływacy

Dzień 5:

Stappers

6 podciągnięć typu Let Me Ups ze zgiętymi kolanami,  
12 naprzemiennych wypadów bocznych,  
8 pompek

### **Kurs mistrzowski**

dla zaawansowanych

--Tygodnie 1 i 2--

Blok wytrzymałości mięśniowej

(Drabiny)



Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Naprzemiennie pompki na jednej ręce z uniesionymi rękami

Podciąganie się na drzwiach z pomocą (umieść stopy na krześle lub podskocz i skoncentruj się na negatywach)

Wyciskanie sztangi z uniesionymi stopami

Let Me Ups

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Naprzemiennie przysiady na jednej nodze z pomocą lub bez platformy

Naprzemiennie wypady w tył z 4-6 sekundową przerwą na dole

Wyprosty bioder

Supermani

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Naprzemiennie pompki na jednej ręce z uniesionymi rękami

Podciąganie się na drzwiach z pomocą (umieść stopy na krześle lub podskocz i skoncentruj się na negatywach)

Wyciskanie militarne

Pozwól mi wejść

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Naprzemiennie przysiady na jednej nodze z pomocą lub bez platformy

Naprzemiennie wypady boczne z 1-3 sekundową przerwą na dole

Naprzemiennie R-DL na jednej nodze na poduszce

Żelazne krzyże z ugiętymi kolanami

**--Tygodnie 3 i 4--**

Blok siłowy

(Serie interwałowe)

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki na jednej ręce z uniesionymi rękami

Piłkarze nurkujący

Wyciskanie wojskowe z uniesionymi stopami

Dipy

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Przysiady na jednej nodze z pomocą lub bez platformy

Przysiady bułgarskie z 4-6 sekundową przerwą na dole

Wypadki boczne z 4-6 sekundową przerwą na dole

Wyprosty bioder na jednej nodze

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Podciąganie się do drzwi

Let Me Ins z 1-3 sekundowym skurczem na górze

Let Me Ups

Let Me Ups z odwrotnym uchwytem

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Unoszenie nóg w zwisie (unoszenie nóg równoległe do podłoża)

Pillow Humpers

V-Ups

Superman's

**--Tygodnie 5 i 6--**

Blok mocy

(superserie)

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Pompki na jednej ręce i pompki z podskokiem

Wyciskanie wojskowe z uniesionymi stopami i nurkowanie

Powierzchniowe prostowanie tricepsa i odpychanie

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Pistolety i skoki na skrzynię

Przysiady Sissy i Iron Mike

Kanapki z szynką i skoki na bok

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Podciąganie na drzwiach i Let Me Ups

Let Me Ins na jednej ręce i Let Me Ups z odwrotnym uchwytem

Let Me Ins z odwrotnym uchwytem i 4-6 sekundową przerwą na górze i loki na ręczniku

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Unoszenie nóg w zwisie i rowery

Pillow Humpers i Supermans

V-Ups i Iron Crosses ze zgiętymi kolanami

**--Tygodnie 7-10--**

Blok falisty

Tydzień 7

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Drabiny

Pompowanie jedną ręką z dłońmi na powierzchni sięgającej kolan, Dive Bombers, Dips, Dips w siadzie

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Super zestawy

Pistolety i przysiady z siostrą, skoki na skrzynię i iron miki, kanapki z szynką i skoki na bok

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

## Zestawy interwałowe

Podciąganie na drzewiach, Let Me Ins z 1-3 sekundowym skurczem na górze, Let Me Ups, Let Me Ups z odwrotnym chwytem

### Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Tabatas

Side V-Ups (4 serie na każdą stronę), Flutter Kicks z rękami na klatce piersiowej, Squats

### Dzień 5

Stappers

12 wspomaganych naprzemiennych przysiadów na jednej nodze lub skoków na skrzynię,

6 nurków,

8 podskoków Let Me Ups

### Tydzień 8

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Tabata

Pompki, wyskoki, przysiady

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Drabiny

Przysiady na jednej nodze z asystą, przysiady sissy, wypady boczne z 1-3 sekundową pauzą na dole, wyprosty bioder

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Super serie

Podciąganie na drzewiach i podciąganie na drążku, podciąganie na drążku na jednej ręce i podciąganie na drążku na drążku z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami, podciąganie na drążku z odwrotnym uchwytem i podciąganie na rączniku

### Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Zestawy interwałowe

Unoszenie nóg w zwisie (podnoszenie prostych nóg równoległe do podłoża), Poduszki Humper, V-Ups, Superman

Dzień 5 :

## Stappers

12 wspomaganych naprzemiennych przysiadów na jednej nodze lub skoków na skrzynię,

6 nurków,

8 podskoków Let Me Ups

## Tydzień 9

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Zestawy interwałowe

Pompki na jednej ręce z uniesionymi rękami, Dive Bombers, wyciskanie sztangi ze stopami uniesionymi, dipy

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Tabatas

Iron Mikes, Side Jumps, Squats

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Drabiny

Wspomagane podciąganie drzewi, Let Me Ups, Let Me Ups z odwrotnym uchwytem, Let Me Ins

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Super serie

Unoszenie nóg w zwisie i rowery, poduszkowe podciąganie i Superman, V-Ups i żelazne krzyże ze zgiętymi kolanami

Dzień 5 :

Stappers

12 wspomaganych naprzemiennych przysiadów na jednej nodze lub skoków na skrzynię,

6 nurków,

8 podskoków

## Tydzień 10

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Super serie

Pompki na jednej ręce i pompki z odbiciem, wyciskanie żołnierskie stopami i nurkowanie, prostowanie tricepsów na powierzchni i wyskoki

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Zestawy interwałowe

Przysiady na jednej nodze z pomocą lub bez platformy, bułgarskie przysiady z 4-6 sekundową przerwą na dole, wypady boczne z 4-6 sekundową przerwą na dole, wyprosty bioder na jednej nodze

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Tabatas

Let Me Ups, Let Me Ins, Squats

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Drabiny

Unoszenie nóg w górę bokiem z/zgiętymi nogami, Bam Bam, unoszenie nóg z/rękami na klatce piersiowej, hiperekstensje z/rękami pod brodą

Dzień 5 :

Stappers

12 wspomaganych naprzemiennych przysiadów na jednej nodze lub skoków na skrzynię,

6 nurków,

8 podskoków Let Me Ups

### **Klasa główna**

dla elity

--Tygodnie 1 i 2--

Blok wytrzymałości mięśniowej

(Drabiny)

Dzień 1 Pchanie/Ciągnięcie:

Naprzemienne pompki na jednej ręce z uniesionymi dłońmi

Podciąganie się na drzwiach

Piloty nurkujące

Let Me Ups z uniesionymi stopami

Dzień 2 Nogi/Rdzeń:

Naprzemienne pistolety

Iron Mikes

Naprzemienne wyprosty bioder na jednej nodze

Pillow Humpers

Dzień 3 Pchanie/Ciągnięcie:

Naprzemienne pompki na jednej ręce z uniesionymi dłońmi

Podciąganie się na drzwiach

Wyciskanie militarne z uniesionymi stopami

Naprzemienne wciąganie jednej ręki

Dzień 4 Nogi/Rdzeń :

Przysiady na jednej nodze na zmianę

Skoki na skrzynię

Przysiady Sissy

Krzyże żelazne

**--Tygodnie 3 i 4--**

Blok siłowy

(Serie interwałowe)

Dzień 1 Pchanie:

Pompki na jednej ręce

Pompki w staniu na rękach

Dive Bombers

Powierzchniowe prostowanie tricepsów z powierzchnią o wysokości bioder

Dzień 2 Nogi:

Pistolety

Bułgarski przysiad dzielony z 4-6 sekundową przerwą na dole

Przysiady Sissy

Iron Mikes

Dzień 3 Ciągnięcie:

Podciąganie się na drzwiach z 1-3 sekundową przerwą na górze

Let Me Ins na jednej ręce

Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami

Let Me Ins z 4-6 sekundowym skurczem na górze

Dzień 4 Rdzeń :

Unoszenie nóg w zwisie (cała droga w górę)

Pillow Humpers

Jack Knives

Supermans

**Tygodnie 5 i 6--**

Blok mocy

(superserie)

Dzień 1 Pchanie:

Pompki na jednej ręce z uniesionymi stopami i pompki z podskokiem

Pompki w staniu na rękach z 1-3 sekundową przerwą w pozycji dolnej i Dive Bombers

Wyprosty tricepsa na powierzchni z powierzchnią o wysokości kolan i Shove Offs

Dzień 2 Nogi:

Naprzemienne pistolety z 1-3 sekundową przerwą na dole i wyskoki na skrzynię

Przysiady sissy z 1-3 sekundami na dole i żelazne miki

Kanapki z szynką i wyskoki na bok

Dzień 3 Ciągnięcie:



Podciąganie się na drzwiach z 4-6 sekundową przerwą u góry i Let Me Ups z uniesionymi stopami

Let Me Ins na jednej ręce z 1-3 sekundowym skurczem u góry i Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami

Podciąganie się (dotykając mostka) i Let Me Ins z odwrotnym uchwytem i 4-6 sekundowym skurczem u góry

Dzień 4 Rdzeń :

Unoszenie nóg w zwisie z 4-6 pauzami u góry (przyciągając stopy do dłoni) i wolne rowerki (przyciągając każde kolano przez 2 sekundy)

Poduszkowe Humpersy i Supermani

Jack Knives i Iron Crosses

**--Tygodnie 7-10--**

Blok falisty

Tydzień 7

Dzień 1 Pchanie:

Drabiny

Pompki na jednej ręce, pompki w staniu na rękach, skoki spadochronowe, dipy z 1-3 sekundową przerwą na dole

Dzień 2 Noga:

Super serie

Naprzemienne pistolety z 1-3 sekundową przerwą na dole i wyskoki na skrzynię, przysiady Sissy z 1-3 sekundową przerwą na dole i Iron Mike, kanapki z szynką (bez użycia rąk) i wyskoki na bok

Dzień 3 Ciągnięcie:

Zestawy interwałowe

Podciąganie się na drzwiach z 1-3 sekundową przerwą u góry, jednoręczne Let Me Ins, Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami, Let Me Ins z odwrotnym uchwytem 4-6 sekund skurczu u góry

Dzień 4 Rdzeń :

Tabatas

V-Ups, Side-V Ups (Zmiana stron po każdym zestawie, łącznie 4 zestawy na każdą stronę), Mountain Climbers, Squats

Dzień 5 :

Stappers

12 naprzemiennych pistoletów (łącznie 6 po każdej stronie) lub 24 Iron Mikes (skakanie tak wysoko, jak to możliwe),

6 pompek w staniu na rękach,

8 podciągnięć na drzwiach

Tydzień 8

Dzień 1 Pchanie:

Tabata

Pomпки, odpychanie, wspinaczka górską, burpees

Dzień 2 Noga:

Drabiny

Przysiady na jednej nodze, przysiady Sissy, Iron Mike, wyprosty bioder na jednej nodze

Dzień 3 Ciągnięcie:

Super serie

Podciąganie na drzwiach z 4-6 sekundową przerwą u góry i Let Me Ups z uniesionymi stopami, Let Me Ins na jednej ręce z 1-3 sekundowym skurczem u góry i Let Me Ups z odwrotnym uchwytem i uniesionymi stopami, podciąganie (dotykanie mostka) i Let Me Ins z odwrotnym uchwytem i 4-6 sekundowym skurczem u góry

Dzień 4 Rdzeń :

Zestawy interwałowe

Unoszenie nóg w zwisie (do góry), Poduszki, Noże,

Supermani

Dzień 5 :

Stappers

12 naprzemiennych pistoletów lub 24 Iron Mikes (skakanie tak wysoko, jak to możliwe),

6 pompek w staniu na rękach,

8 podciągnięć na drzwiach

## Tydzień 9

### Dzień 1 Pchanie:

#### Zestawy interwałowe

Pompki na jednej ręce, pompki w staniu na rękach, skoki do wody, prostowanie tricepsów na powierzchni z powierzchnią o wysokości bioder

### Dzień 2 Noga:

#### Tabatas

Iron Mikes, Side Jumps, Squat Thrusts, Squats

### Dzień 3 Ciągnięcie:

#### Drabiny

Podciąganie na drzwiach, podciąganie na drążku, podciąganie na drążku z odwrotnym uchwytem, naprzemienne podciąganie na drążku jedną ręką

### Dzień 4 Rdzeń :

#### Super serie

Unoszenie nóg w zwisie (przyciąganie stóp do rąk) z 4-6 sekundową przerwą na górze i rowerki (12 wolnych na każdą stronę, łącznie 24), poduszkowe uściski i Supermany, scyzoryki i żelazne krzyże (6 wolnych na każdą stronę, łącznie 12)

### Dzień 5 :

#### Stappers

12 naprzemiennych pistoletów lub 24 Iron Mikes,

6 pompek w staniu na rękach,

8 podciągnięć na drzwiach

## Tydzień 10

### Dzień 1 Pchanie:

#### Super serie

Pompki na jednej ręce z uniesionymi stopami i pompki ze skokiem, pompki w staniu na rękach i skoki z pauzami, gdy klatka piersiowa znajduje się między dłońmi w koncentrycznej części ruchu, prostowanie tricepsa na powierzchni z powierzchnią na wysokości kolan i wyskoki

### Dzień 2 Noga:

## Zestawy interwałowe

Przysiady na jednej nodze, bułgarski przysiad dzielony z wyciskaniem plecaka nad głowę na dole, Iron Mikes, kanapki z szynką

Dzień 3 Ciągnięcie:

Tabatas

Wspomagane podciąganie się na drzwiach (użyj krzesła, aby umieścić stopy na nich lub podskocz i skoncentruj się na negatywach), Let Me Ups, Let Me Ins, Mountain Climbers

Dzień 4 Rdzeń :

Drabiny

Noże składane, Poduszki Humpery, Naprzemienne podnoszenie V-Ups z/na prostych nogach, Supermani

Dzień 5 :

Stappers

12 naprzemiennych pistoletów lub 24 Iron Mikes,

6 pompek w staniu na rękach,

8 podciągnięć na drzwiach

## **Sprzęt gospodarstwa domowego**

Jak widać, przy odrobinie wnikliwej obserwacji i kreatywności, możesz przekształcić niemal każde pomieszczenie w centrum fitness całego ciała. I chociaż nie jest to konieczne w moich programach, zdziwiłbyś się, ile sprzętu oporowego możesz stworzyć z podstawowych przedmiotów gospodarstwa domowego, zastępując potrzebę używania hantli w tradycyjnych ćwiczeniach siłowych. Weźmy na przykład uginanie ramion ze sztangą. To, że nie masz hantli, nie oznacza, że nie możesz ich robić. Możesz użyć galonowych dzbanków wody (napęcznionych do odpowiedniego poziomu), toreb na zakupy wypełnionych różnymi rzeczami lub mojego ulubionego, niezależnie od tego, czy jestem w domu, czy w innym kraju: torby podróżnej lub plecaka wypełnionego książkami, czasopismami, gazetami, puszkami z jedzeniem, kamieniami, piaskiem i/lub pełnymi butelkami z wodą. Dodawaj rzeczy do plecaka, aż uzyskasz idealną wagę i trzymaj górny pasek. Możesz nawet zrobić z tego odpowiedni uchwyt: po prostu odłam kilka cali patyka lub gałęzi o odpowiedniej szerokości na uchwyt i za pomocą taśmy przymocuj go do górnego uchwytu plecaka. Większość plecaków z łatwością wytrzyma do 60 funtów, niektóre dużo więcej. Możesz używać plecaków zamiast hantli do niezliczonych ruchów, takich jak unoszenie ramion, ćwiczenia na triceps lub wiosłowanie w opadzie. Zarzuć je na plecy, aby zwiększyć opór przy podciąganiu, przysiadzie, wypadzie, jak tylko chcesz. Albo daj dziecku piggyback podczas ćwiczeń nóg, a nawet swojej dziewczynie lub żonie (choć nie obu na raz — to może być kłopotliwe). Książki — książki telefoniczne, podręczniki, encyklopedie, słownik — mogą być również wykorzystane, podobnie jak cegły i puszki po zupie, nie wspominając o rzeczach, których ciężar możesz zmienić. Noszenie plecaka pełnego kamieni i trzymanie pięciogalonowego wiadra wypełnionego wodą dodaje moim unoszeniu łydek poważnej intensywności. Worki z piaskiem można położyć na kolanach podczas unoszenia łydek w pozycji siedzącej.

Za pomocą liny lub dowolnego długiego paska możesz wykonać Let Me In, owijając go wokół drzewa, płotu lub poręczy, używając jednej lub obu rąk. Jeśli chcesz kupić kółka olimpijskie z paskami, to również są świetne. Możliwości są niemal nieograniczone. Wystarczy rozejrzeć się wokół i wykazać się kreatywnością. Istnieje prawdopodobieństwo, że masz już cały sprzęt, którego kiedykolwiek będziesz potrzebować.

## **6 niezbędnych treningów**

Zasady stojące za każdym udanym programem

**SYSTEMATYZACJA:** Prawdziwy strażnik długoterminowego sukcesu. Musimy być konsekwentni w dobrym programie treningowym, diecie i odpowiednim odpoczynku. Nie konsekwentni przez dwa miesiące, mam na myśli konsekwentni przez lata, a nawet dekady. Jeśli spadniesz z konia, wsiądziesz z powrotem. Solidne zasady treningu muszą być sposobem na życie.

**REGENERACJA:** Czy program zawiera odpowiedni odpoczynek, czy też spowoduje on przetrenowanie? (Zobacz mit „Więcej znaczy lepiej” dotyczący oznak i objawów przetrenowania.)

**REGULARNOŚĆ:** Organizm rozwija się dzięki regularności. Program nie powinien składać się z przypadkowych ćwiczeń wykonywanych w przypadkowych odstępach czasu, z przypadkową intensywnością i przypadkowymi powtórzeniami. Jak mawiał mój instruktor kontroli ruchu lotniczego: „Potrzebujemy systemu, a potem planu — wtedy jesteśmy niebezpieczni”. Organizm nie przystosuje się do przypadkowej aktywności. Bez regularności nie ma do czego się przystosować. Najlepiej jest wyznaczać sobie cele i regularnie i metodycznie wykonywać ćwiczenia, które najszybciej nas do nich doprowadzą.

**RÓŻNORODNOŚĆ:** Różnorodność nie oznacza różnych ćwiczeń za każdym razem, gdy ćwiczymy. Możemy wykonywać te same kilka ćwiczeń na każdą część ciała przez lata. To, co musi się zmieniać, to intensywność, objętość i odpoczynek między seriami. Aby dostosować intensywność za pomocą ćwiczeń z masą ciała, należy wykonywać różne warianty tych samych ruchów i różne rodzaje treningów.

**POSTĘP:** Niesamowite, jak bardzo ta zasada jest pomijana na siłowniach w całym kraju. Widziałem to cały czas, ludzie chodzący na siłownię rok po roku, podnosząc dokładnie ten sam ciężar. Dlaczego? Biorąc pod uwagę, że obowiązują inne zasady, prawdopodobnie dlatego, że nie mają programu, który przechodzi od łatwiejszych do trudniejszych ruchów, czy to większy ciężar, trudniejsza odmiana, więcej powtórzeń, mniej odpoczynku między seriami, szybsze tempo (więcej powtórzeń/krótszy czas) lub jakakolwiek kombinacja tych czynników. Jednocześnie możliwe jest również, że program postępuje zbyt szybko, powodując przetrenowanie.

**PRZECIĄŻENIE:** Aby zmienić skład ciała i zyskać siłę, musimy poddać mięśnie stresowi, do którego nie są przyzwyczajone. Ciało potrzebuje nowego bodźca, aby zmusić je do adaptacji. Następnie, gdy adaptacja już nastąpi, ponownie wymagany jest nowy bodziec wykraczający poza to, co zostało zrobione wcześniej. Progresja i przeciążenie idą ręką w rękę, a odpowiednia ilość każdego z nich jest niezbędna.

## **Nauka stojąca za programem**

**PERIODYZACJA:** Podstawa programu Ultimate Strength

Wiedza o tym, dlaczego i jak należy wykonywać każdy trening, zamiast bezmyślnego wykonywania ruchów, da ci siłę do przetrwania trudnych chwil, zapobiegnie wypaleniu i da ci wiedzę, jak dostosować program do zmian i adaptacji twojego ciała. Kluczowym składnikiem mojego programu jest

periodyzacja: Ustrukturyzowane wahania objętości i intensywności treningu. Objętość treningu: Liczba serii pomnożona przez liczbę powtórzeń. Intensywność treningu: Trudność ruchu. Na przykład pompka na jednej ręce ma wyższą intensywność niż klasyczna pompka. Różnorodność, regularność, specyfika, progresja, przeciążenie i regeneracja - 6 niezbędnych zasad treningu — zależą od okresowego przełączania się z treningu o dużej objętości i niskiej intensywności na trening o małej objętości i wysokiej intensywności. Mówiąc prościej, program powinien przechodzić z dużej ilości stosunkowo łatwej pracy do mniejszej ilości trudniejszej pracy. Zwiększa to wydajność sportową przy jednoczesnym uniknięciu typowych pułapek, takich jak przetrenowanie i kontuzje. Liczne badania wykazały, że programy periodyzowane przynoszą większe zmiany w sile i składzie ciała niż programy nieperiodyzowane, które składają się z niewielkich lub żadnych wahań objętości i intensywności, jak te z wielu innych książek. W programie periodyzowanym, określone umiejętności — wytrzymałość mięśni, siła i moc — są podkreślane przez określone okresy czasu zwane „blokami”. Zazwyczaj wytrzymałość mięśni jest trenowana podczas bloku o dużej objętości/niskiej intensywności (HVLI), w którym mój program wykorzystuje „drabinki” zamiast sztywnej liczby zestawów i powtórzeń. Siła jest trenowana podczas bloku o średniej objętości/średniej intensywności z zestawami w zakresie 6-12 powtórzeń. Wreszcie, moc jest trenowana podczas bloku o małej objętości/wysokiej intensywności (LVHI) z zestawami w zakresie 1-5 powtórzeń. Bloki przechodzą od HVLI do LVHI poprzez zmniejszanie liczby powtórzeń i/lub serii (objętość) przy jednoczesnym zwiększaniu oporu lub trudności ruchów (intensywność). Proste, prawda? Heh, heh... Cóż, jest jeszcze lepiej, ponieważ istnieją różne rodzaje periodyzacji, a każda z dwóch głównych metod ma swoje zalety i wady w zależności od poziomu sprawności fizycznej danej osoby. Z tego powodu mój program wykorzystuje zarówno periodyzację liniową, jak i periodyzację falistą, które są wyjaśnione poniżej. Proszę, nie irytuj się nazwami tych cykli. Będziesz zdumiony ich prostotą. Periodyzacja liniowa (LP) jest tradycyjnym i najpopularniejszym programem periodyzacji. LP przechodzi od HVLI do LVHI w sposób liniowy w blokach 2-4 tygodniowych. W miarę zmniejszania się całkowitej liczby powtórzeń i zwiększania trudności ruchów nacisk przesuwany jest z wytrzymałości mięśniowej na siłę, a następnie na moc. Interwały odpoczynku między seriami powinny wzrastać wraz z intensywnością, gdy program LP przechodzi przez różne bloki. Zazwyczaj 30-60 sekund odpoczynku przypada na blok wytrzymałości mięśniowej, 90-120 sekund na blok siły i 2,5-5 minut na blok mocy. Ta metoda periodyzacji jest dobra dla początkujących lub tych, którzy mieli długą przerwę, ponieważ daje stawom wystarczająco dużo czasu na przystosowanie się do nowych ruchów i rozwijanie sprawności ruchowej podczas stopniowego zwiększania intensywności. Wskakiwanie od razu na ruchy o wysokiej intensywności to prośenie się o kłopoty. Ponadto trening HVLI daje początkującym świetne rezultaty, głównie dzięki zwiększeniu sprawności ruchowej, jednocześnie zapobiegając urazom i przetrenowaniu. Blok HVLI to czas na zapoznanie się z ćwiczeniami i ich odmianami, co daje sporo stosunkowo łatwej praktyki. Chociaż ta metoda jest dobra dla osób niewytrenowanych, ma wadę, ponieważ pozwala na pogorszenie umiejętności, które nie są trenowane u osób średniozaawansowanych lub zaawansowanych. Wynika to z długiego czasu trwania (2-4 tygodnie) każdej fazy, która kładzie nacisk tylko na jedną konkretną umiejętność. Brakuje jej również różnorodności innych metod, co może prowadzić do nudy. Daily Undulating Periodization (DUP) trenuje inną umiejętność każdego dnia poprzez codzienne wahania objętości i intensywności. Po dniu treningu HVLI, który kładzie nacisk na wytrzymałość mięśniową, może nastąpić dzień LVHI, który kładzie nacisk na moc, i dzień, który kładzie nacisk na siłę następnego dnia. Ta metoda ma wiele różnorodności — świetnie nadaje się do utrzymywania ciała w niepewności i wysokiego morale. Zapobiega również detrenowaniu umiejętności, ponieważ każda umiejętność jest trenowana co tydzień. Badania wykazały, że ten typ periodyzacji daje dwukrotnie większy przyrost siły niż tradycyjna metoda LP. Ponieważ wszystkie umiejętności będą trenowane co tydzień, począwszy od tygodnia 1, DUP jest przeznaczony tylko dla osób z odpowiednim przygotowaniem do wykonywania intensywnych treningów bez narażania się na kontuzje. Teraz mój program. Przez pierwsze 6 tygodni stosuj LP.

Wytrzymałość mięśni, siła i moc są trenowane w 2-tygodniowych blokach, aż do rozpoczęcia DUP w tygodniu 7 i trwającego 4 tygodnie do końca tygodnia 10. Stosując LP i DUP uzyskujemy to, co najlepsze z obu światów. Początkujący mogą czerpać korzyści z rozsądnej progresji LP i zwiększonych zysków DUP. Ponadto, ponieważ jest to program powtarzany w sposób ciągły, sześć tygodni LP pomaga zapobiegać wypaleniu po czterotygodniowym bloku DUP, który zawiera dodatkowy, piąty dzień ćwiczeń i treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT), który jest niesamowicie skuteczny w budowaniu mięśni, spalaniu tłuszczu, zwiększaniu wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego i siły. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się skorzystać z mojego programu, pamiętaj o włączeniu jakiegoś rodzaju periodyzacji do swojego treningu. Każdy rodzaj periodyzacji jest lepszy niż żaden. Ciągłe rzucanie piłek do ściany, nawet przy małej objętości, to pewny sposób na przetrenowanie i ostatecznie kontuzję. Dotyczy to każdego rodzaju treningu siłowego i kondycyjnego, czy to podnoszenia ciężarów, biegania, jazdy na rowerze, wiosłowania czy czegokolwiek innego. Pamiętaj, że istnieją nieskończone wariacje periodyzacji. Metody, które wybrałem, najlepiej nadają się do treningu siłowego i kondycyjnego poprzez ćwiczenia z masą ciała. Mój program rozwija wszystkie osiem umiejętności fitness: siłę, moc, szybkość, wytrzymałość mięśniową i sercowo-naczyniową poprzez manipulację objętością (serie i powtórzenia), intensywnością (trudnością ruchu) i czasem (praca i okresy odpoczynku); podczas gdy pozostałe umiejętności — równowaga, koordynacja i elastyczność — rozwijają się poprzez przechodzenie do ćwiczeń z masą ciała, które stanowią wyzwanie w coraz większym stopniu.